W.L.

Jewel Heart Nieuwsbrief

jaargang 6, nummer 1 maart 1996

DE ACHT ANGSTEN

Gelek Rinpoche



Tijdens zijn laatste bezoek aan Nijmegen in december 1995 hield Gelek Rinpoche de workshop 'Working with emotions'. Als voorproefje van het volledige transcript volgt hieronder een deel van deze lessen. Onderwerp: de acht angsten van de spirituele beoefenaar, waar Tara je tegen kan beschermen.

Tara has something special: protecting from the eight fears. These are not necessarily fears like we acknowledge as fears, but they are the nightmares of spiritual practitioners.

The first nightmare is the **pride.** What does pride do? The metaphor for pride used here is the lion. The lion has big pride: 'I am king of animals'. What does the lion do? He mostly remains either in the bushes or in the mountains and doesn't mix with the other animals. He thinks he is superior and therefore cannot mix; so he has a lonely life. Similarly our pride will make us to remain alone, and also to remain locked within the control of ignorance. If you are able go out of the ignorance, the pride will lose its basis.
Pride will make sure you remain in ignorance. It makes you think you are different and better. Why? If somebody tells you you are wonderful, you like it. We all do. That is why the buttering business works; to get little gains, whether politically or economically, people butter each other. That is the cash in for the pride. You know, politicians do things wrong all the time; the reason is not that they want to do things wrong, but that so many people are buttering them. Because of buttering so many things go wrong. Politics is the largest scale, but on a smaller scale it is like that in your own company, in your own office and even in your own home, within your own family. Our pride functions that way.
So, in reality it is harming you, but you enjoy it, because someone is flattering you. That way pride functions within you as a lion. Recognize when it comes, and be not happy with buttering. Because, you know, when people butter you, they make you do things you don't want to do and you get into trouble.

The second nightmare is **ignorance**. The metaphor for that is the elephant, the wild elephant, the wild elephant that is not tamed, and is also drunk. Do you know about elephants? When an elephant gets drunk it is a big problem. A wild drunk elephant will not go straight on the road, no way! He goes on the wrong road and will not hesitate to kick out anyone or anything who comes on his way. With a mind of harming he puts his tusks out ready to harm anybody, has his trunk ready to catch anybody, puts his legs out ready to smash anybody. That is what ignorance does to us, it could not care less what happens to other people. As long as you can lock them out, smash them out, get them out of your way you'll do it. That is ignorance, like a wild elephant.
Ignorance also give shelter to the pride. A lot of our emotions are actually grown out of ignorance. What makes something a negativity? What a positivity? Any action that causes pain for the other person or to yourself, is negative. Any action that causes help for the other person or for yourself, becomes positive. In one

way, what is good and what is bad is a very difficult subject to be talked; in a way it is easy too. The ignorance here is not really not knowing, but perceiving wrongly. It is a wrong perception of you could not care less, of harming others doesn't really matter, it is not in your consideration as long as you can get away with it, as long as you can get your way. This is the wild drunken elephant. Remember that.
When you have that attitude coming up remember the wild, drunken elephant, and use a hook. You know, in elephant taming a hook is used and put behind the elephant's ear. The hook you have to use is awareness and remembrance; with that you can pull it. Otherwise it will be like a horse without bit, and you have no control. That is important.
These metaphors give you an idea about how they function within you. Don't look outside for a wild elephant, but think how you are behaving.

The next one is **hatred**. The metaphor for that is fire. This is interesting: the fire of the hatred is influenced tremendously by the wind of wrong-doing. When the wind blows, the fire goes up. The wind of wrong doing, of wrong actions, the actions created by the wild elephant, will give strength to the fire, will cause it to burn more. Not only that, when the fire is burning a tremendous amount of smoke is created. The smoke here is the misbehaving. People have a saying: 'Where there is smoke there is fire'. You misbehave, do things you should not be doing, like stealing, cheating, lying, raping etc. That misbehaving is a signal that the person has hatred against you. When there is hatred against you, always some signal is given. No matter how much you try to deal with it, things can never be totally settled, because hatred is there.
Within that smoke of misbehaving you get another problem, the biggest problem. The biggest problem is that the hatred burns all your positive karma. The fuel for the hatred is the positive karma; the positive karma gets burned by the hatred.
Buddha and says: 'There is no negativity so heavy as hatred'. Anger and hatred combined together, that is the problem.

The next one is **jealousy.** The metaphor for that is the snake, the poisonous snake. What does a poisonous snake do? It likes to hide in the darkness, in the swamp. Jealousy likewise likes to hide in the shelter of ignorance. It thinks it unbearable when someone is doing better. When someone is doing better you don't like it. You think: 'I should be the one who is doing that.'. That is because your queen-ant is getting angry.
When you dislike others doing something good, what do you do? You have poison within you, and throw that poison as fast as you can to your environment. Right or wrong? Definitely you do. When someone is doing something good and you don't like it, you spread rumors, you do all sort of things that could harm the other one. That is how jealousy functions, like the poisonous snake, who when it doesn't like some other being, throws his poison..

The next one is maybe a buddhist item, called **wrong view**. The metaphor for wrong view is a thief. What does a thief do? Take your valuables away. Likewise a wrong view takes away any positive karma that you have, anything good you can do. It is simple; let's take karma as an example. Wrong view will say: 'Well, karma is bullshit; there is no thing called karma, what are you talking about?' Or you begin to worry: 'Maybe there is no karma; this may totally be a buddhist trip. Well, I really don't care, let me enjoy myself, get jealous, throw a few poisons here and there, behave like a small wild elephant, kicking out everyone who is on my way.' When you do that, what do you lose? You lose your positiveness. That is what is why is said wrong view takes away your valuables.

The next one is stinginess or **miserliness**. Stinginess is against generosity. We all know generosity is great. Nobody raises a question about that, everyone accepts generosity as something positive. Stinginess is the opposite of that; its metaphor is an iron chain. When you are taken to jail, they put your hands across at the back and put a chain on it. Likewise stinginess makes the individual to be not generous, not to do something positive. It ties your hands behind you, ties up your whole body and tries to keep you hopelessly in the prison of samsara.
Not only your hands and body are tied, also locked. The lock here is attachment. Whenever you want to be generous, attachment will come up and say: 'No, no, you can't do that. I'll be needing it' or ' I still have a use for that' or 'I need it for myself'. That is how attachment functions as a lock on the chain of stinginess.

The next one is **attachment**. The metaphor is the water. What does water do? Take you away. You know that, you had a flood last year. Anything that gets in the water is taken away to the sea, or wherever. Attachment will make sure that you will remain in the continuation of suffering. You know, we all seek freedom, we all seek liberation, however we cannot get it, because the attachment makes us stick to something. Normal teachings will tell you that attachment is the glue of samsara. Attachment makes you hold on to samsara. So it is like a river that carries you towards continuation in the water.
Not only that; within that journey of the river sometimes the wind will shake and you get huge waves and storm. The wind here is the karma and delusions. The waves here are birth, illness, aging and death. So what is happening is, not only it takes you towards the continuation of samsara, but even the journey is very rough. That is what attachment does.
But attachment gives you nice little feelings too. People enjoy attachment; that is the surface of attachment, you think there is great fun in it. But what you forget is

that the wave will change, that it can change any minute. That is how attachment is like a river.

The last one is the **doubt**. The metaphor is the ghost. What do ghosts do? They function in darkness, we see that in the movies. Vampires won't operate in daylight, they will only operate during the night. Do you get the message? The message is: if there is no ignorance they cannot function. You find that often in buddhist poetry: 'in the darkness, where no light comes in.' It really shows the ignorance is the main cause. A vampire tries to harm innocent people, bite them and sucks life out of them. Likewise doubt can destroy the life of liberation.
Now please pay a little attention: in one way you should never have blind faith. You must carefully check and counter-check what you want to do for your spiritual development. Once you find a good one, you should not have much doubt in it. Because if you keep on doubting all the time, your life is going to become very doubtful in life and before the doubt is over you die. That way doubt destroys the life of liberation. [Rinpoche relates an incident of someone doubting a long time and when he had finally decided, it was only two weeks before he died].
So, being over-suspicious, over-doubtful, is a problem. If you are not suspicious at all, you may fall into blind faith, which is even worse. One has really to know how to balance. That is how one should go in the spiritual path. If you overfeed the doubt, it becomes a vampire.

Basically these are the eight negative nightmares of spiritual practitioners, with their metaphors. The reason why the metaphor is given is to help recognizing them within yourself.

The second question is: if you recognize those negative behaviors within you, what can you do? There is a general solution and individual solutions. Each one of those negative emotions has its direct opponent and each one of the negative emotions has its tools. All negative emotions are very strongly connected with laziness. And one of their biggest points is to hide under the ignorance. By hiding under the ignorance we don't get acknowledgment or recognition. By not getting recognition you give room for denial. So naturally you say: 'I am not angry, *but*.... I am not jealous, *but*....' and you go on talking and talking. The negative emotions really function under denial. Ignorance is very good in giving room to denial. So the best general solution is to attack them on the ignorance: which is with the wisdom.
Buddha gave as answer: emptiness. Emptiness is the most important wisdom that you can apply in general on all these emotions. The 'queen-ant' is the subject to be refuted. The recognition of a not existing queen-ant is the real, true emptiness; that is the general solution. Does that make sense to you? The queen-ant is not really there, but we think it is there and we will be working for that. So emptiness here means: being empty of the queen-ant, of the ego.

WINTERRETRAITE VS

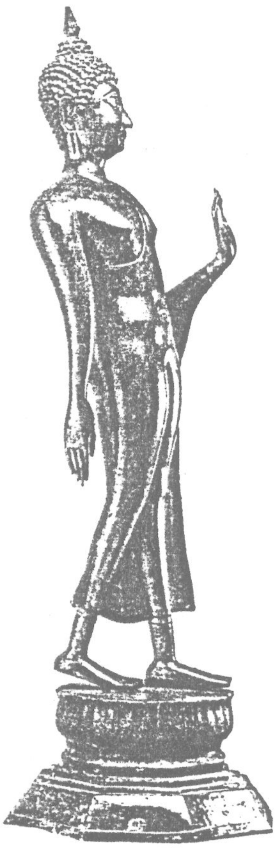
een impressie

De Jewel Heart (winter)retraites vinden meestal plaats in het YMCA Camp Copneconic, ongeveer een uur per auto vanaf Ann Arbor onder de grens met Canada. Het terrein is bosachtig, er ligt een meer en er zijn een aantal blokhutten aanwezig. Deze zijn goed verwarmd en comfortabel. De maaltijden worden bij iedere retraite verzorgd door dezelfde groep uitstekend kokende mensen en genuttigd in een grote blokhut. Daar kan men ook allerlei zaken kopen zoals boeken, thangka's en rituele voorwerpen. In het hoofdgebouw, waar aparte vrouwen- en mannenvleugels zijn, vinden Gelek Rinpoche's lessen plaats.
Deze keer waren er ongeveer 85 mensen aanwezig. Allen Ginsberg, de bekende zingende dichter kon wegens ziekte niet komen. De retraite begon in de avond van 27 december en zoals gebruikelijk werden er eerst kata's en geschenken aan Rinpoche aangeboden. Dit jaar was daar de grote thangka van het tantrische veld van verdiensten bij (zie vorige nieuwsbrief).
De rol van de leraar en de diepzinnige betekenis van de verbinding leraar-leerling was een belangrijk onderdeel binnen de lessen over de Lama Chöpa. Vandaar dat veel aandacht werd besteed aan de overleveringslijnen tot aan Lama Tsong Khapa en vanaf Lama Tsong Khapa tot heden. De grote thangka van de wereldboom met de vele leraren en boeddha's maakte dit alles prachtig zichtbaar.
In acht dagen behandelde Gelek Rinpoche uitgebreid de gehele Lama Chöpa-tekst; gedeeltes die vorig jaar uitgebreid besproken waren, kregen nu alleen wat minder aandacht. Volgend jaar zal Rinpoche de winterretraite wijden aan Mahamudra.
Zoals gewoonlijk doorspekte Rinpoche zijn krachtige lessen met persoonlijke aandacht en grapjes, altijd met de liefdevolle bedoeling een leerling zoveel mogelijk te helpen in haar/zijn ontwikkeling.
We vierden drie keer het puja-feest en op oudejaarsavond werden de gestorvenen van de afgelopen twee jaar herdacht door hun namen te noemen en door hen in onze gebeden te herdenken.
In onze gedachten waren onder andere de monnik Gelongla Thubten Chöpel, die gedurende de winterretraite van 1994/1995 overleed en Lex Hixon, die afgelopen najaar overleed. Rondom het haardvuur reciteerden we vele mantra's en ontstaken we vele lichtjes. Binnen, want buiten was het te koud.

Marian van der Horst

DE BOEDDHA'S VAN SIAM

Kunstschatten uit het Koninkrijk Thailand



In de Nieuwe Kerk te Amsterdam is tot en met 15 april 1996 een prachtige tentoonstelling te zien van ongeveer honderd kunstschatten uit Thailand. Boeddhabeelden, koninklijk goud, keramiek, theatervoorwerpen en gewijde schatten uit Thaise pagodes staan er op prachtige wijze opgesteld.
Het Koninkrijk Thailand zou het 'land van miljoen Boeddha's' genoemd kunnen worden: het aantal Boeddhabeelden in het land overtreft het aantal inwoners (60 miljoen) veruit. De beelden worden aangetroffen op huisaltaren, amuletten en in kloosters en musea.
Het Boeddhabeeld in Thailand weerspiegelt allereerst de voorstelling die men zich aldaar heeft gemaakt van de fysieke gestalte van de Boeddha. Pas vijfhonderd jaar na zijn dood werd de Boeddha voor het eerst lijfelijk afgebeeld. Voor die tijd werden stupa's gebouwd met daarin bijvoorbeeld as of beenderen als relikwie. De aanwezigheid van Boeddha werd slechts symbolisch weergegeven in de vorm van een Bodhiboom (Ficus Religiosa, de boom waaronder hij het hoogste inzicht verkreeg), zijn voetsporen of het Wiel der Wet.
De Thaise kunstenaars gebruikten zogenoemde prototypen voor hun Boeddhabeelden, die als de meest getrouwe afspiegeling van zijn ware gestalte werden beschouwd. Deze prototypen werden nauwgezet gekopieerd. Men probeerde de essentie van de gestalte van de Boeddha weer te geven, inclusief de dertig primaire en tachtig secundaire lichaamskenmerken die de bovennatuurlijke anatomie van de Boeddha bepaalden. Voorbeelden daarvan zijn de wijsheidsbult op zijn hoofd (Usnisha; in de vorm van een vlam), ver uitstekende hielen en benen als een antilope.
Op de tentoonstelling is een enorm hoofd van een Boeddhabeeld te zien van verguld brons, dat gezien kan worden als een portret op ware grootte. In de commentaren op de heilige teksten van het Theravada-boeddhisme wordt de lichaamslengte van de Boeddha doorgaans aangegeven als achttien onderarmslengten, oftewel circa negen meter. Volgens de indiase proportieleer is de lengte van het gezicht van kin tot haarlijn ongeveer een negende van de totale lichaamslengte en bedraagt dus circa een meter.
Om effectief te kunnen zijn dient het beeld aan een aantal fundamentele eisen te voldoen. In een tot in details vastgelegd ritueel wordt het beeld ingewijd, waarbij de ogen ceremonieel worden geopend en het beeld als het ware wordt bezield of tot leven gebracht door er een relikwie of andere giften in aan te brengen. Het beeld behandelt men altijd met groot respect: het wordt dezelfde eer bewezen als de Grote Leermeester zelf zou toekomen. In Thailand wordt de Boeddha steeds in de gedaante van een eenvoudige monnik afgebeeld. Zijn lichaam wordt in de drie gewaden gehuld die traditioneel de dracht van de monnik vormden. De wijze van draperen van de kleden is vaak sekte-gebonden en verschilt dan ook van beeld tot beeld.
Hoewel traditioneel gezien een Boeddhabeeld een nauwgezette kopie behoorde te zijn van het prototye, zie je dat toch onwillekeurig nieuwe elementen in de beelden ingeslopen zijn. De rijke etnische verscheidenheid in het gebied dat sinds 1939 officieel Thailand heet, heeft een stempel gedrukt op de wijze waarop de Boeddha werd afgebeeld. De eigen omgeving en het eigen schoonheidsideaal hebben duidelijk een rol gespeeld. Het gezicht van een Boeddhabeeld dat bijvoorbeeld de gelaatstrekken van het Thaivolk geïdealiseerd weergeeft, wordt in de teksten als volgt omschreven: een gebogen 'neus als een papegaaiensnavel', de 'armen als de snuit van een



olifant', en 'vingers als de jonge bloembladen van de Lotus' en de ronde 'kin als een mangovrucht'.
In de tentoonstelling zijn beelden te zien met typische kenmerken van het Thaivolk, van de Khmer en van het Monvolk.
In Thailand wordt overwegend het Theravada-boeddhisme gevolgd dat is geïmporteerd uit Sri-Lanka. Dit verklaart waarom in de Thaise kunst de Boeddha zelf altijd het middelpunt, de dominerende figuur is. Het accent ligt immers op de navolging van de voorbeeldige levenswandel van de Boeddha.
In de Nieuwe Kerk zijn een aantal beelden te zien 27 Boeddha's die volgens de Theravada-boeddhisten in het grijs verleden aan de historische Boeddha Sakyamuni waren voorafgegaan. Men geloofde namelijk dat iedere Boeddha na zijn afdaling uit de hemel der goden bij de poort van de stad Sankasya zijn voetafdruk plaatste. De gedachte dat de Boeddha niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk in de voetsporen van zijn voorgangers kon treden, werd vergemakkelijkt door het wijdverbreide geloof dat elk der Boeddha's in deze successie telkens iets kleiner van lichaamsafmetin-gen was dan zijn voorganger'. Een laatste voorbeeld is dat van de 'lopende Boeddha':



waarin specifiek Thaise elementen voorkomen. Een 'staande Boeddha' bijvoorbeeld met zijn handen in de vitarka-mudra, de handhouding met gekromde duim en wijsvinger die het betoog symboliseert. Dit is een duidelijke afwijking van de klassieke norm in het indisch Boeddhisme. Over de precieze betekenis van dit symmetrische gebaar tast men nog in het duister.
Een ander mooi voorbeeld is de 'Boeddha die zijn voetafdruk maakt'. De catalogus vertelt daarbij: 'het stelt de Boeddha voor terwijl hij bezig is zijn eigen voetafdruk te plaatsen in die van drie van de alleen in de boeddhistische kunst van Thailand is de lopende Boeddha een veelvoorkomende verschijning. De lopende Boeddha symboliseert de nederdaling uit de hemel der 33 Goden (Tavatimsa) en wordt wel in verband gebracht met de verering van de voetafdrukken van de Boeddha.
Al met al een zeer boeiende tentoonstelling; de eerste expositie uit een serie over de grote wereldgodsdiensten die in de Nieuwe Kerk te zien zullen zijn.
(Bron: catalogus 'De Boeddha's van Siam' door Jan Fontein)

Karin Wilbrink

WOEDE IN HET KWADRAAT

In deze nieuwsbrief de tweede aflevering van de serie bloemlezingen over verduisteringen van de geest. Naast karma zijn de verduisteringen, in het engels delusions, *de oorzaak van onze voortdurende schipbreuk op de zee van samsara. De vorige bloemlezing was gewijd aan gehechtheid, of om de vergelijking door te trekken: het vastklampen aan een zinkend schip. Deze keer gaat het om woede, de storm die golven van emotie opzweept en schepen met kostbare lading laat vergaan. En we blijven maar geloven dat zulke stormen ons naar een veilige haven zullen voeren. De hoogste tijd dus om een paar ervaren zeelieden goede raad te vragen voor onze reis.*



KHENPO JAMYANG DORJE:
Rest in natural great peace
This exhausted mind
Beaten helplessly by karma and neurotic thought
Like the relentless fury of pounding waves
In the infinite ocean of samsara.
(uit: 'Rest in Natural Great Peace' door Khenpo Jamyang Dorje)

GESHE RABTEN:
The second root delusion is anger. As I mentioned before, anger can rise either towards an animate or inanimate object. When anger arises in our mind it causes us distress, it causes us to suffer. Anger is very harmful not only because it causes distress and pain to others but because it also destroys our own peace of mind, our own mental happiness. When anger affects our minds it manifests both in our speech and in our actions. If we do not control this unwholesome mental factor of anger not only do we create great amounts of non-virtuous mental karma but we also accumulate great physical and vocal karma as well.
Unlike attachment, it is easier for us to gain control over and subdue anger, this is because it does not appear to us as a desirable mental state. When anger is felt, it causes us to suffer, it causes us unhappiness and we are therefore quite willing to eliminate it from our mind. Attachment can appear almost in the guise of a friend, as though it is on our side working for our benefit. This deceptive appearance makes it more difficult tot subdue and eliminate. It is, for example, as though we are being tortured by two people, one of whom is torturing us in a pleasant way and the other in a very gross and violent manner. both are causing us suffering but their way of doing it is different. (uit: 'Treasury of Dharma' door Geshe Rabten)

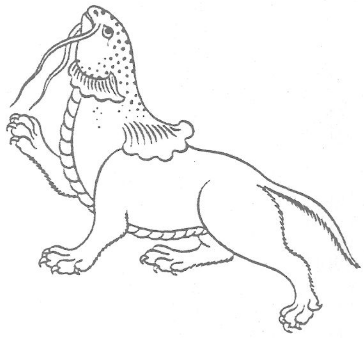
GELEK RINPOCHE:
Of course you all know what anger is. To be a proper anger it has to have a wish of harming: 'I would like to harm. Something pains me, hurts me, so I really want to harm back.' That desire of harming may not necessarily be clear to many people, but in the deeper mind it is always there. Every one of us has always something to hide. We cheat ourselves also, because of these delusions. We always cheat ourselves, always! At the beginning level we always cheat ourselves. If you are angry, you say: 'No, I am not angry at all'. We keep on saying that. It is very clear that an individual is angry by his way of speaking, by way of the look in the eye, even in the face. The face may totally change in that of a monkey's buttock. That is what anger does. Excuse my language, but it does. The person never knows. It is a good thing when somebody is very angry to give a mirror immediately and run away before he or she hits that on your head. If you observe it, your face is a total change. You look horrible.
But even then you deny it: 'I am not angry'. People say that. And you feel that too. You are not purposely lying. No. You feel that you are not angry, but you are deceiving yourself. Deeply you really are very angry. However you like to deny it to yourself and you believe that you are not angry. This tricky part of it makes it more difficult for us to see our own purpose. You like to deny it and you believe that. You deceive yourself and you believe it. You keep on saying: 'I am not angry, but I hate to explain it to you'. Or you hit the words as sharp as possible, because you want to pin the other person down. Where does the desire of pinning down come from? Because of anger mostly. Ultimately the developed angry person will never show his anger. There are some people who the more they are angry, the more they show you their kindness. It looks kind, but it is very manipulated and very hard. Anyway I think we all know that, I don't have to go deeply in it.
The most important thing is: to watch yourself and make sure you do not deceive yourself. Deceiving oneself two of the delusions have, because they don't let the individual recognise that delusion in that person. The moment it is recognised it is a danger for the delusion. So they build up the mechanism of immediately trying to hide that, making yourself to believe that you are not influenced.
One important thing is that anger is rough by nature. It makes the mind rough, very rough. You know what I mean by rough? Not smooth.
Then the after-effects. I think in the west you call it emotions. These are mostly the after-effects of anger and attachment. Anyway, let's get over it. Most of doing harm to other beings is somehow influenced by anger

or attachment. Most of the problems that we see around and we acknowledge, are. Not hundred percent, but mostly they are the result of anger or attachment or a combination. Take hate. Because something you want you're not getting, you do all sorts of monkey-tricks to get it and when you can't get it you get angry. Watch our mind very carefully, even those monkey-tricks we do, could sometimes be influenced by anger.
Anger shows itself in different ways. There is anger putting on the mask of sweetness and attachment putting on the mask of wrath or hate or harshness. So they switch. When we look into our emotions, I believe most come out of that. It is a sort of after-effect or direct result of those, either anger or attachment. As I have been telling you, in the east -I do not know whatever the reason may be- the emotion is much less, but in the west you have a tremendous jungle of emotions. Ya really, tremendous. And from minute to minute you change. A simple touch, a simple act can switch the gears. Interesting. And these emotions totally overtake the individual person. That is what I mean by 'the delusions make the mind rough'. I am using that language for this. The mind is not smooth but rough: too high, too low, too whatever. So you can't think, you can't concentrate, you can't meditate, you can't read, you can do nothing right, because the mind has been disturbed. That is what I mean by rough, the after-effects of those delusions. Buddha has said:

There is no non-virtue heavy like that o f anger;
There is no contemplation difficult like that of meditating patience.

The antidote to anger is patience. I don't like to talk the patience now, it will come a little later.
Anger has another power, it destroys all good virtue. We work hard to apply the four opponent powers to purify the non-virtues. And good and bad is equal, negative forces and positive forces have equal power. The positive forces apply the four antidote powers and purify all negative power; the negative forces apply anger and destroy all the positive powers. So the anger is in other words for the negative forces a very important tool, because it can wipe out all the good works we have done.
You may raise a lot of mind-questions. What about karma? and all this sort of things Each one of them has an answer, really. Anger does this. What happens is: if you are angry for a minute it is so expensive, it costs you so much. It costs you so much. You're probably running it into three different lives as a deficit. All your virtues are exhausted. It really takes you so much. It is very expensive. Anger is also an important cause to take rebirth into the lower realms, much more important than other causes. It is one of the important causes for taking rebirth into the lower realms.

Recognition is the first step. It doesn't matter whether it is an hour later of two weeks later. You recognise and try to acknowledge that recognition within you. Then this recognition habit will build up, becomes part of your habitual pattern. Then you recognise faster and faster, up to recognising it while you are angry. Then you go up and you start even to recognise the anger when you begin to get angry. Then you can be careful about it and you can avoid the anger completely. Patience will work when you recognise. When you try to apply patience while you do not recognise your anger, I don't think it will work.
When you are trying to justify, you are not recognising that it is your anger, you are not recognising that it is your fault. There anger goes together with pride: you refuse to recognise your anger, you refuse your fault, you refuse to say sorry. Anger, attachment and pride easily link up. Many times for us all six work together and that becomes very difficult, a big mumble-jumble.



GESHE NGAWANG DHARGEY:
For each of the ten Non-Virtuous Acts (o.a. Anger/Ill-will; red.) there are three kinds of effects:
(a) the immediate and main effect;
(b) an effect which is consistent with its cause;
(c) an environmental effect. (...)
One should analyze these characteristics, coordinate them in one's mind, find examples from one's own experience and then come to a firm decision to abandon vice. This will lead to rapid spiritual progress without interruptions. (...)

Ill-will.
(a) Rebirth in the three lower realms is the primary result of holding ill-will.
(b) The consistent result is that one has perpetual fear, even though it is groundless, and an uncontrollable anger and constant desire to harm and destroy for no reason.
(c) Such a person endures continuous sickness and unhappiness and lives in places where there is war and violence.
(uit: 'Tibetan tradition of mental development' door Geshe Ngawang Dhargey)

GESHE KELSANG GYATSO:
The destruction of virtue is one of the invisible faults of anger and therefor something we must accept on faith. But there are many visible faults of this delusion and the value and importance of patience will become obvious once we look at the more manifest shortcomings. When we are overcome by hatred, we immediately loose all peace of mind and even our body becomes uncomfortable. We are plagued by restlessness and

even the food we eat seems unpalatable. We find it nearly impossible to fall asleep and whatever sleep we do manage to get is fitful. Anger transforms even a normally attractive person into an ugly red-faced demon. We grow more and more miserable and, no matter how hard we try, we cannot control our feelings.
One of the most harmful effects of anger is that it robs us of our reason and good sense. Wishing to retaliate against those who have harmed us, we expose ourselves to great personal danger merely to exact our petty revenge. We loose all freedom of choice, driver here and there by an uncontrollable rage. Sometimes this blind rage is even directed towards our loved ones and benefactors. In a fit of anger, forgetting all the immeasurable kindness we have received from our friends, family and teachers, we might strike out against and even kill the ones we hold most dear. It is no wonder that a person habitually controlled by anger is soon avoided by all who know him. This unfortunate victim of his own hostility is the despair of those who formerly loved him and eventually finds himself abandoned by everyone.
It is by displaying the red face of anger towards others that we transform them into our enemies. It is generally assumed that anger arises in response to meeting someone we do not like but in truth the situation is the exact reverse of this. It is the anger already within us that transforms the person we meet into our imagined foe. Someone who is anger-prone lives within a vision of paranoia surrounded by enemies of his own creation. The false believe that everyone hates him can become so overwhelming that he might even go insane, the victim of his own delusion. (...)
Let us imagine that someone is about to attack us. He picks up a stick and hits us with it. Shouldn't we get angry with him? After all, he has harmed us. At this point someone might argue, 'Don't get angry at the man, get angry at the stick. After all it was the stick that was the immediate cause of your pain.' Such an argument is hardly convincing. We would certainly retort, 'The stick didn't hit me by itself. Without the man who wielded it, it would have had no power to hurt me. It's the man himself I should be angry with.'
If this is the line of reasoning that keeps us from getting angry at the stick, we should apply it to the man as well. We should realize that he was manipulated by the power of his anger in exactly the same way that the stick was manipulated by the power of his hand. With scarcely any control over his mind, he Is at the mercy of his delusions. Therefore, if being harmed is going to provoke any anger in us at all, we should direct our wrath against the actual cause of our pain: the delusion of anger itself.
(...)
What are the methods for overcoming and finally destroying our anger? There are two allied approaches for accomplishing this aim. The first is to gain as clear a recognition as possible of the many faults and disadvantages of anger - as already discussed briefly - identifying the poisonous delusion, and not any external force, as our true enemy. This recognition is necessary if we are to channel our efforts in the right direction. The second approach is to gain a deep understanding of why we become angry and then work to counteract and eliminate the causes we have uncovered. (...)
The root cause of anger, as with all other delusions, is our innate self-grasping: the ignorant view that holds on to ourself and all other phenomena as inherently self-existent. If we cut through this ignorance there will no longer be any basis left for unhappiness or dissatisfaction. Yet self-grasping is a deeply entrenched habit of mind and it requires a great deal of time and effort to gain the profound realizations required to uproot it completely. However, there are more immediate causes for the arousal of anger and, since these can be dealt with straight away, it is worthwhile to concentrate on them during the early stages of our practice.
Anger is a response to feelings of unhappiness, which in turn arise whenever we meet with unpleasant circumstances. If we are prevented from fulfilling our wishes or forced to deal with something we do not like - in short, whenever we have to put up with a situation we would rather avoid - our uncontrolled mind immediately feels unhappy. This uncomfortable feeling eventually turns into anger and we become even more disturbed than before. (...) Therefore, aside from innate self-grasping, frustration of our desires is the main reason for anger to arise.
To overcome anger we have to learn new ways of responding to frustration. Since it is unreasonable to expect that we can fulfill *all* our desires, we must cultivate a more realistic and balanced approach to life. (...) If there is a method by which our wishes can be fulfilled, then there is no reason for the unhappy mind to arise. And if there is absolutely no way we can fulfill those wishes - if this is completely beyond the realm of possibility - then there is also no reason for becoming unhappy. (uit: 'Meaningful to behold' door Geshe Kelsang Gyatso)

PABONGKA RINPOCHE:
It is permissible, however, to beat your pupils if you do it solely with their benefit in mind, and not out of anger. (uit: 'Liberation in the palm of your hand' door Pabongka Rinpoche)

AYYA KEMA:
Boosheid ontstaat wanneer men zich op de een of andere manier gekwetst voelt. Er is dus pijn en de absurde menselijke reactie, onze natuurlijke instinctieve reactie, is om op onze beurt ook pijn te veroorzaken. Dat kunnen we alleen maar veranderen als we ons dat bewust worden. Overigens is het niet zo dat iedereen onmiddellijk een ander pijn doet; er zijn ook mensen die beginnen met zichzelf pijn te doen. Ze slikken hun boosheid in en binnen in hen begint die onder druk te gisten. Al die wrok, boosheid en kwel-

lingen manifesteren zich in fysieke kwalen, gebrek aan energie, gedeprimeerdheid, negatieve reacties en een afwezig zijn van blijheid en geluk.
Er lopen maar weinig mensen met een blije uitdrukking op hun gezicht. En dat is niet alleen hier, maar over de hele wereld, of je nu in Sydney, Londen, Parijs of Amsterdam bent. Maar heel weinig mensen zien er gelukkig uit en maar heel weinig mensen zien er kalm en vredig uit.
We lopen voortdurend kwetsuren op in ons leven en onophoudelijk reageren we daarop, in de veronderstelling dat we onze pijn kunnen doen verdwijnen door 'iets terug te doen'. Niets is minder waar; de pijn wordt slechts verdubbeld. Dit is ook weer zo'n menselijke dwaasheid, net als denken aan het verleden of aan de toekomst in plaats van te leven in dit moment.
De Boeddha vergeleek boosheid met een galaandoening. Dat kennen we ook in onze taal in de uitdrukking: 'M'n gal stroomde over'. Als je ooit een kwaad bent geweest - en wie is dat niet - dan weet je hoe dat voelt. Het voelt afschuwelijk; en toch worden mensen steeds maar weer kwaad. Het is volkomen absurd, alsof je jezelf steeds weer slaat; elke keer doet het pijn en toch ga je door.
De Boeddha vergeleek boos zijn ook met het oppakken van hete kolen met je blote handen om ze te gooien naar degene op wie je boos bent. Wie brandt zich het eerst ? Degene die boos is.
Hij vergeleek boosheid met een vijver met onstuimig water. Als het oppervlak van het water niet kalm en helder is, zie je geen spiegelbeeld. Als je kwaad bent, zie je niet meer of dat eigenlijk ergens toe leidt of niet, je bent je opmerkzaamheid kwijt. Je denkt daar niet meer aan, je bent alleen maar kwaad. Als je de tijd zou nemen in een spiegel te kijken wanneer je kwaad bent, zou je verbaasd zijn over het gezicht dat je zou zien. Maar niemand doet dat als hij kwaad is; je raakt volkomen verzwolgen in je emotie.
Volgens de Boeddha is een van de eerste dingen die je moet bedenken als je boosheid voelt opkomen: 'Ik ben de eigenaar van mijn kamma, dus als ik kwaad word, zal ik daar ook de gevolgen van ondervinden'. Of de ander iets gedaan heeft dat onze boosheid rechtvaardigt of niet, doet niet ter zake.(...)
Wanneer je op het moment dat je boosheid voelt opkomen, de rem van je opmerkzaamheid intrapt, word je je ervan bewust dat er iets onzuivers aan de hand is, iets wat geen nut heeft, iets wat heilloos is; en daar moet je op dat moment iets mee doen. Als je je dit bewust bent, is je boosheid al grotendeels ontkracht; net als wanneer je door op de rem te trappen de snelheid van de auto fors terugbrengt. In feite kun je het gehele proces tot stilstand brengen. En als je boosheid stil staat, kun je er beter naar kijken en zien hoe nutteloos zij is. Je ziet hoe je jezelf er pijn mee doet en hoe dwaas het is jezelf ongelukkig te maken.
De grootste dwaasheid die mensen begaan is zichzelf ongelukkig maken door hun eigen reacties. Er moet een dag komen waarop je het vaste besluit neemt - misschien vandaag, misschien volgend jaar, misschien in het volgende leven - dat je ophoudt negatief te reageren op wat er om je heen gebeurt, omdat je je realiseert dat iedereen belast is met verontreiniging en dat alles wat we aan onaangenaams ervaren daaruit voortvloeit.
De hele wereld is vol verontreiniging. Je hoeft alleen maar in de kranten te kijken. (...) Als we accepteren dat de hele wereld daarmee besmet en ongelukkig is, kunnen we zelf misschien een stap in de goede richting doen en proberen niet met de wolven mee te huilen. We kunnen een stap opzij doen en er alleen maar naar kijken. En daartoe zijn we in staat als we ons niet langer inlaten met negatieve reacties, waarvan boosheid en haat de sterkste zijn. (...)
Alle problemen worden gecreëerd door onze eigen reacties en we hebben de natuurlijke neiging - nog zoiets absurds - om de schuld te geven aan degene die onze boosheid oproept. Als we bedroefd zijn komt het door degene die die droefheid omhoog heeft doen komen; of het is de schuld van de gebeurtenis zelf. Maar we vergeten dat we helemaal niet kwaad of bedroefd zouden kunnen worden als we die tendens al niet in ons hadden.
Ik vergelijk het altijd met een duvel-in-een-doosje, zo'n doosje met een poppetje erin op een springveer. Je hoeft het deksel maar heel even aan te raken en het poppetje springt eruit. Maar als we het poppetje weghalen, kunnen we met een hamer op het deksel slaan en er gebeurt toch niets. Er zit gewoon niets in. Het doet er niet toe waarmee we slaan; alleen wat er in zit kan er uit komen.
De enige manier waarop we vrede kunnen vinden in ons hart, de weg naar de bevrijding, is onszelf veranderen, niet de wereld om ons heen.
(uit: 'Geen ZELF, Geen ANDER' door Ayya Khema)

THE TIBETAN DHAMMAPADA:
3.
By striking, one is struck.
By enmity, one finds those with enmity.
So too, by abuse one is abused.
Animosity breeds animosity.
...
9.
Enmity never calms those with enmity;
Those without enmity calm enmity down.
Since bearing resentment harms other beings,
The wise do not feel enmity.'



INGEBOEKT

Een redelijk aantal Jewel Heart vrienden weet inmiddels de weg naar ons prachtige bibliotheekje te vinden. (Een beduidend kleiner aantal vindt ook op tijd de weg terug, maar ja...) Dat is verheugend! Een of twee keer per jaar worden er wat nieuwe boeken aangeschaft om onze -best redelijke- collectie uit te breiden. Van de laatste aanschaf zou ik graag enkele koeken onder jullie aandacht brengen in de hoop jullie er enthousiast voor te maken. Het gaat om de volgende titels.

Images of enlightenment; Tibetan art in practice. Jonathan Landaw & Andy Weber. Snow Lion 1993. In dit boek worden een aantal van de belangrijkste en representatieve afbeeldingen uit de tibetaans-boeddhistische iconografie behandeld, zowel uit het soetra-deel van de teachings als uit het tantrische vajrayana. Zo zijn er Shakyamuni, Prajnaparamita, maar ook Heruka, Vajrayogini en Yamantaka. Van elke figuur is er een kleurenafbeelding en een korte uitleg. De beschrijving geeft in het kort (soms erg kort) wat informatie over de symboliek en hier en daar wat geschiedenis en/of anekdotisch materiaal. Mijn mening: het boek geeft aardig wat informatie, maar ik had hier en daar wat meer diepgang verwacht. Als introductie 'in de figuren' vind ik het prima.

Introduction to Tibetan buddhism. John Powers. Snow Lion 1995. Dit boek behandelt de volgende items: de indiase achtergrond; de tibetaanse historie en cultuur; de tibetaanse boeddhistische doctrines en beoefeningen , en tot slot de verschillende scholen. Ik vond het een fijn boek. Het is mijns inziens vlot geschreven en biedt veel informatie, niet alleen boeddhistisch inhoudelijk maar ook cultuurhistorisch. Wat aandacht voor de 'roots' is nooit weg. Daar weten we vaak (te) weinig van. Zelf vond ik de hoofdstukken over tantra en dood en sterven heel leerzaam; wil ik zeker nog eens doorlezen.

De kracht van mededogen. Dalai Lama. Bzztoh 1995. Hierover hoef ik weinig te zeggen. Eenvoudig en inspirerend, maar oh zo diep. In feite komen de hoofdthema's van de Lamrim aan bod zoals dood, delusions, mededogen-compassie en wijsheid. Een aanrader!

The middle length Discourses of the Buddha; a new translation of the Majjhima Vijaya. Translated by Bikkhu Namamoli & Bikkhu Bodhi. Dit is een 'back to basics'; 152 soetras maar liefst, waaronder ook de bekende Satipathana Soetra, the foundation of mindfulness. Niet om achter elkaar te lezen, maar om af en toe een paar uit te pikken. Als het ware Boeddha zelf aan het woord laten. Een bronnenboek.

Hier wilde ik het bij laten. In de volgende nieuwsbrief zal ik weer andere boeken voor het voetlicht brengen. Het zou leuk zijn wat terug te horen over boeken die je hebt gelezen. Ook suggesties voor de collectie zijn van harte welkom. *Carel Weevers, bibliothecaris*

DE TORENBOUWER — *recensie*

Een volle zaal, een leeg podium. Geen decor, alleen vier, vijf stenen ergens in het midden opeengestapeld. Van achter het gordijn verschijnt een man in zwart kostuum: Helmert Woudenberg. De volgende anderhalf uur zal het podium geen verandering ondergaan, blijft onveranderd kaal, de man in het zwarte pak doet zijn jasje uit en aan. En toch gaat vanaf het moment dat die man de eerste klanken voortbrengt, het beeld zich vullen. Beeldende middelen: geestkracht en directheid, klank en emotie, gebaar en suggestie. Materie: het leven van Milarepa. Een drama met vier personages die tot leven worden gebracht door één man. Een geestelijk epos. Marpa uitgebeeld in zijn alledaagse beperktheid, geen zwevende heilige. Wat de overigen van hem zien en wat ze niet van hem zien, zegt alles over henzelf.

Mythische beelden duiken op en zoeken zich een plaats in mijn geest. Ze laten me niet los, ze leggen betekenissen bloot, maar laten zich niet grijpen. De roofvogel die wordt gedood en tot leven gebracht, een kiezelsteen, de bouw van het vierkante, driehoekige, ronde en maanvormige huis... het zijn allemaal bouwstenen voor een geestelijk bouwwerk. Overweldigend qua presentatie, overweldigend qua rijkdom van geest. Wie zou zich zo iets nu laten ontgaan? Niet getreurd: U krijgt een herkansing. Helmert vertelde me dat hij het vervolg van dit spirituele levensverhaal gaat spelen. Hou de schouwburgagenda voor volgend seizoen in de gaten. Zelden zien we iemand die zo meeslepend zijn boeddhistische inspiratie kunstzinnig en diepzinnig gestalte kan geven. Helmert, op de belangstelling van Jewel Heart kun je rekenen!

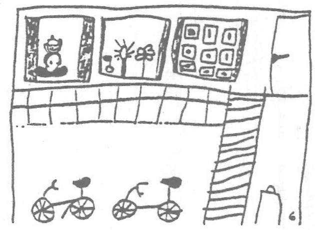
Piet Soeters

TIBETAANSE OPERA — *aankondiging*

De Tibetaanse opera is een van de oudste vormen van drama. Het ontstond in de achtste eeuw toen de prominente monnik Padmasambhava een rituele dans componeerde om de kwade geesten uit te drijven en de goden goed te behagen middels een soort pantomime. In de veertiende eeuw werd dit ritueel aangevuld met oude verhalen, boeddhistische soetras en liederen. De vijfde Dalai Lama (1617-1682) schreef voor dat de Tibetaanse Opera losgekoppeld moest worden van religieuze activiteiten. Zo werd het een onafhankelijke kunstvorm gebaseerd op het dagelijks leven van de Tibetaanse bevolking. De belangrijkste facetten van de huidige Tibetaanse Opera zijn zang, dans, rijmende monologen, acrobatiek en toneelspel.

Stadsschouwburg Nijmegen; zaterdag 11 mei 1996; aanvang 20.00 uur

IN HET BOEDA HIUSJE



TAO van Poeh
gedicht

Voor het kennen van de Weg,
Moeten we gewoon op Weg.
Je dingen doen,
Liefst met plezier,
(dat hoeft niet dáar,
je kan 't ook Hier)
Heel simpel op de Poeh-manier.
Maar ga niet zoeken naar de Weg,
Want je zal zien, dan is hij weg!

Ik ben ik
En jij bent jij,
Dat weten we allebei;
Maar als je nu de dingen doet,
De dingen die jij kan,
Dan vind je heus de weg vanzelf,
En de weg komt achter je an!

(uit: 'TAO van Poeh')



TEH van Knorretje
verhaal

Een oude man en zijn zoon woonden in een verlaten fort op een helling. Hun enige waardevolle bezit was een paard. Op een dag liep het paard weg. De buren kwamen langs om hun medeleven te betuigen. ' Wat is dat toch erg' zeiden ze. 'Hoe weten jullie dat?' vroeg de oude man.
De volgende dag kwam het paard terug en bracht een aantal wilde paarden mee. De oude man en zijn zoon zetten ze allemaal binnen de omheining. De buren kwamen haastig aangelopen. 'Wat een geluk!' zeiden ze. 'Hoe weten jullie dat?' vroeg de oude man.
De volgende dag probeerde de zoon een van de wilde paarden te bereiden, viel eraf en brak zijn been. De buren kwamen aangehold zodra ze het nieuws hoorden. 'Wat erg!' zeiden ze. 'Hoe weten jullie dat?' vroeg de oude man.
De dag erna kwam het leger langs marcheren en ronselde de jonge mannen uit het dorp om te gaan vechten in een verre veldslag tegen de barbaren in het Noorden. Velen zouden nooit terugkeren. Maar de zoon kon niet mee omdat hij z'n been had gebroken. (Lioe-An)

(uit: 'TEH van Knorretje', vervolg op 'TAO van Poeh')



VAN HET BESTUUR...

Nog even een terugblik op het laatste bezoek van Gelek Rinpoche in december 1995. In vergelijking met het bezoek van het voorjaar kunnen we constateren dat de belangstelling snel groeiende is. Het aantal deelnemers was bijna verdubbeld, ondanks de griepepidemie die een aantal vaste bezoekers in bed deed belanden. De voorbereidingen voor een nieuw bezoek (zie programmablad) zijn in volle gang en gezien de groeiende belangstelling moet u niet te lang wachten met uw inschrijving!

IN MEMORIAM

Op 11 januari 1996, 's middags om half vier, overleed mijn leerlinge Ria Kersten aan een ziekte die zij al ettelijke jaren bij zich droeg. Ze miste in al de drie jaren nooit een woensdagavond, omdat het thangka tekenen voor haar heel veel betekende. Het gaf haar leven inhoud, voldoening en kracht.

Marian van der Horst

GROETEN VAN PANGANG RINPOCHE...

"NASHEMAN"
DALHOUSIE-176 304
Dist. CHAMBA
(H. P.) India

Dated 27-01-96

TO
M. WIERDA
Malvert-9070
6538 -CD NIJMEGEN
HOLLAND.

Dearest Friend,

It was nice to meet and talk with you during my visit to your Counrty. I reached safely back to India.

I am sure, our meeting is fruitful and beneficial to all of us which would help us in becoming a better human being spreading the message of peace and develop helping nature to the underprivileged to make this World a better place and ultimately higher self consciouness and realisation.

Thank you for your hospitality during my Visit and I hope to see you again. I pray for World peace.

With Warmest regards and blessings, I remain.

Yours Sincerely,

Ven. G. K. Panggang Rinpoche
"NASHEMAN"
DALHOUSIE - 176 304
Distt. CHAMBA (H.P.) India

KWARTAALBLAD BOEDDHISME

Het nieuwe kwartaalblad 'Boeddhisme' wil een levendige presentatie van het Boeddhisme geven, zónder op de populaire toer te gaan en zónder in de richting van New Age te koersen. In de redactie zitten onder andere Nico Tydeman en Han de Wit. Ter inzage op de leestafel in het centrum van Jewel Heart.

VAN DE REDACTIE...

Tot ons genoegen hadden we deze keer zoveel kopij dat het moeilijk was om te kiezen. Genoeg interessant nieuws voor de lieve lezers; we hopen dat onze selectie van artikelen en wetenswaardigheden bevalt. Alle schrijvers hartelijk bedankt voor hun bijdrage! Suggesties en kopij voor de volgende nieuwsbrief blijven van harte welkom.

Marion, Karin en Hanneke.

VAN ONZE SPONSORMONNIK...

VEN DAGYAB CHUNGTSANG TULKU
Drepung Loseling College
P.O. Tibetan Colony Mundgod
N. Kanara. 581411 INDIA

Date. ....

5th Feb. 96

Dear Jewel Heart

Greeting! The Year 1996 may opens your soul for ever more in area of spirituality, grimance ever in the engagement for sound growth and removal of all obstructive forces.

By all account, 1995 was good year baring few bad events. The certain landmarks happening were successful U.S.A. tour by our sacred music and sacred dance by our troupe, conferring discretionary power to examination board by administration and completion of school complex among others.

I endured well and fitting with your spontaneous and kind help. Just recently I received a letter with Xerox copy of contribution, which encourage me alot and as for your previous assuring letters and help, I am devoid of word how to thank you, but thanks yet.

New Year started here with prayers by monks and dances by local performing arts for timely rainfall, good harvest better health to human and animals, global peace, pacification of evil forces and communal harmony.

May 1996 shower health, happiness and prosperity to you. To know someone like you has been great when I need help. You lend a hand when I need a thought, You understand. Your wonderful ways are absolutely grand. There is a wonderful feeling of joy in the air, There are moments to treasure and laughter to share, There is music and carols and chiming bells, too, But the true joy of Christmas is people like you.

With deepest gratitude and regards,

Sincerely yours,

Chung Tsang

Dagyab Chungtsang Tulku,

Redactie: Hanneke Jacobs, Karin Wilbrink, Marion Wierda,
Vormgeving: Piet Soeters
De Nieuwsbrief verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Nijmegen.
Secr. W. Alexanderstraat 8, 6611 CE Overasselt.
tel. 024-622.2208. postbank 5182484.
Abonnement: *f* 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

Jewel Heart Nieuwsbrief

jaargang 6, nummer 2 juni 1996

HET DENKEN OMKEREN

een inleiding in de Lojong

Tijdens zijn laatste bezoek aan Nijmegen heeft Gelek Rinpoche er les over gegeven: Lojong. Adviezen voor een totale omkering van onze normale ik-gerichte manier van omgaan met anderen. Op papier een idioot of onbereikbaar ideaal, in de praktijk een innerlijke revolutie van de hoogste orde. Omdat we er niet vaak genoeg aan herinnerd kunnen worden, en omdat Regine Leisner het zo fraai weet te zeggen, volgt hieronder een vertaling van enkele stukken uit haar boekje "Das denken umwandeln". Hierin bespreekt zij de Lojong-tekst in acht verzen van Langri Thangpa, die ook door Gelek Rinpoche is behandeld.



Avalokiteshvara

Lojong beoefenen, betekent de geest of het eigen denken op een zeer speciale manier trainen, zuiveren of veranderen. Dit gebeurt door een compromisloze toepassing van het boeddhistisch onderricht op alle dagelijkse situaties die je maar kunt bedenken. Wanneer de inhoud van het Lojong-onderricht punt voor punt wordt uitgelegd, lijkt het ons in theorie bekend en nogal onschuldig. Op ingenieuze wijze vormgegeven in praktische wenken voor het handelen, blijkt het echter een absolute uitdaging, ja zelfs waar dynamiet voor het ego.
Zodra we ons ermee inlaten, betekent dit dat we onze huidige voorstellingen, concepten en waarden - met betrekking tot vriend en vijand, voor- en nadeel, geluk en lijden etc. - opnieuw moeten overdenken, ze van een ander, dieper standpunt moeten bekijken en begrijpen. Lojong-beoefening is erop gericht een revolutie in ons denken teweeg te brengen, voorzover het onze gedragsnormen zoals we die gewend zijn en ons oude waardensysteem, ongegrond verklaart en ons in een geheel nieuwe samenhang plaatst, die ons in eerste instantie als onbegrijpelijk kan voorkomen.
De Lojong-beoefening belooft voor alle gedane moeite een rijk loon: dieper inzicht, tevredenheid en geluk nu en later, en tenslotte de totale bevrijding. In de teksten wordt gezegd dat voor een Lojong beoefenaar hindernissen en ongunstige omstandigheden in hun tegendeel veranderen en tot oorzaken voor gelukkige toestanden en gunstige ontwikkelingen worden. Inderdaad kun je bij mensen die zich gedurende lange tijd gaandeweg intensief met de beoefening van Lojong hebben bezig gehouden, een bijzondere helderheid en gelijkmoedigheid constateren. Hoewel zij in hun leven met evenveel problemen te kampen hebben gehad, lijken ze dat persoonlijk niet zo te ervaren. Als wij voor onszelf willen ontdekken wat het daartoe in zich heeft, rest ons niets anders dan het uit te proberen. Daarom willen wij ons nu aan de hand van een bekende Lojong-tekst, namelijk "Acht verzen tot verandering van de geest" van Geshe Langri Thangpa, een beetje met de grondslagen van Lojong bezighouden. (...)
De Lojong-beoefeningen kunnen ook als de essentie van de Mahayana beoefening worden gezien. Ze zijn enerzijds gebaseerd op bodhicitta, het verlichte bewustzijn van een bodhisattva, en anderzijds op een tenminste intellectueel basisbegrip van shunyata, de leegte van alle verschijnselen van inherent bestaan. De afzonderlijke thema's van de Lojong - zoals liefde

en mededogen voor alle levende wezens, bescheidenheid, oplettendheid, geduld, vredelievendheid en inzicht in de aard van de realiteit - zijn terug te voeren tot de leringen van de Boeddha. Hun specifieke benadering, met name in het doen uitkomen van leegte en bodhicitta, wortelt in de Prajnaparamita-teksten.

Toen de grote indiase hervormer Atisha in de 12e eeuw het boeddhisme in Tibet tot nieuwe bloei bracht na een tijdperk van neergang, wilde hij vooral het gevaar van een nieuwe teloorgang in de toekomst zo mogelijk uitschakelen. Daarom hechtte hij grote waarde aan het gebruik van beknopte, samenvattende basisteksten en aan zorgvuldige, directe en door kundige leraren uitgevoerde opleiding van geleerden, die de juiste omgang met deze teksten en de gehele boeddhistische leer in theorie en praktijk konden overdragen. (Hij heeft zelf met dit doel geschriften opgesteld zoals "Lamp op het pad naar verlichting", dat de basis van alle lamrim-teksten is geworden).
De aldus ontstane school van boeddhistische geleerden of geshe's is bekend onder de naam "oude Kadampa traditie" (in tegenstelling tot de nieuwe Kadampa traditie die van Je Tsong Khapa stamt). De geshe's van de oude Kadampa, de leerlingen en volgelingen van Atisha sinds de 12e eeuw dus, zijn tot op heden terecht beroemd om hun unieke kwaliteiten, niet alleen wat betreft hun onverbeterlijke beheersing van de gehele boeddhistische leer met inbegrip van tantra, maar vooral vanwege de ongelooflijk consequente, compromisloze toepassing van de leer op het eigen denken en handelen, die in deze vorm waarschijnlijk nooit meer is bereikt. Wanneer je de levensverhalen van deze geshe's hoort, dan wordt je vaak heen en weer geslingerd tussen hoofdschudden en bewonderen, maar je voelt je altijd wakkergeschud en geïnspireerd door de doelgerichte ontoegeeflijkheid waarmee zij de laatste schuilplaats van het ego "uitrookten" en alle opkomende geestesgiften, ook de subtielste, meteen in het oog kregen en koelbloedig terugwezen.
In deze kringen werd dus voor het eerst het begrip Lojong gebruikt voor het geheel van beoefeningen die de geest, nee, niet alleen een beetje moeten verbeteren en trainen, maar: radicaal moeten veranderen. Eerst werden deze leringen geheim gehouden en slechts door leraren aan een uitverkoren, streng gelimiteerde groep van leerlingen doorgegeven. Dat werd gedaan met gegronde redenen, want ieder "verstandig" mens kan - ook nu nog - in de Lojong lessen gevaarlijke aanwijzingen voor verleiding van religieuze dwazen zien, die elk inzicht in de loop der dingen zijn kwijtgeraakt en die tot een slecht einde zullen komen.
Later werd de strenge handhaving echter wat luchtiger en ontstonden verschillende bekende Lojongteksten, die ruimere bekendheid kregen. De bekendste daarvan zijn wellicht "Geestestraining in zeven stappen" van Geshe Chekawa, een leerling van Geshe Sharawa, en "Acht verzen ter verandering van de geest" van Geshe Langri Thangpa, een leerling van Geshe Potawa. Zijn tekst kan men ook de acht uitdagingen of de acht eisen noemen.

[In dit boekje] zullen we deze acht verzen doorlopen en, zoals bij ons gebruikelijk is, bij ieder afzonderlijk vers zullen we de vraag stellen wat het belang ervan is voor een hedendaagse, praktizerende, westerse boeddhist.
Bovendien moet worden opgemerkt dat iedere Lojong-beoefening op verschillende nivo's van beoefening of bewustzijn is te beschouwen en te begrijpen, die zich ongeveer op de volgende wijze laten indelen:
1. Het nivo van de authentieke, natuurlijke, haast moeiteloze beoefening door een echte bodhisattva.
2. Het nivo van de nog moeizame, voorbereidende beoefening van een beginnende bodhisattva en Mahayana-*beoefenaar.*
3. Het nivo van benadering van een doorsnee beoefenaar en Mahayana-*aanhanger*, die op zijn minst interesse voor en vertrouwen in het Dharmagedachtengoed heeft.
4. Het nivo van een gewoon mens die niet aan de Dharma denkt.
Wijzelf zwalken natuurlijk ergens tussen nivo 3. en 4. en zullen bij het bestuderen van de acht verzen rekening moeten houden met deze omstandigheid. Daarbij is het niet voldoende als we eenvoudigweg accepteren dat we deze hogere vaardigheden en kwaliteiten op de een of andere manier wel zullen bereiken. Het zal veeleer noodzakelijk zijn te onderzoeken of er plausibele gedachtengangen zijn, die het ons mogelijk maken deze ook daadwerkelijk te *kunnen* bereiken. Het heeft weinig zin als we tussen de geestestoestand van een bodhisattva en de onze een onoverbrugbare kloof zien, die iedere gemeenschappelijkheid verhindert. Iedere bodhisattva stond eens op het punt waar wij nu staan; en het moet hem verstandig en zinvol hebben geleken om zijn denken zo te veranderen, dat zijn geweldige innerlijke ontwikkeling überhaupt mogelijk werd. Zijn kwaliteiten zijn niet uit de hemel komen vallen en ze zijn ook geen geschenk van de Boeddha.

We zullen ons dus moeten afvragen: Wat brengt ons ertoe, zo te denken en zo te ervaren? Hoe wordt zo'n geesteshouding helder en logisch opgebouwd?
Tegelijkertijd moeten we echter ook proberen, op de weg van de meditatieve verbeelding vooruitlopend, te ervaren wat zich op nivo 1. en 2. afspeelt. Deze effectieve methode werd door Lama Tsong Khapa nadrukkelijk als oefening aanbevolen; het brengt ons de nagestreefde toestanden intuïtief dichterbij en maakt in ons bewustzijn een krachtige indruk voor de toekomstige verwezenlijking.

Hoewel dus ook beginners wordt aanbevolen om er zich al proberend en toenaderend mee bezig te houden, moet je altijd voor ogen houden dat Lojong allesbehalve een beginnersbeoefening is. Iemand laat

het onbewogen zover komen dat men hem beledigt, belastert, uitlacht en slecht behandelt, zonder ook maar aan verweer te denken - maar ook zonder vergiftigd te zijn door neurotische zelfhaat of onderdrukte agressie en integendeel zelfs, vervuld van liefde, mededogen en wijsheid. Hoe moet je zo'n geesteshouding benoemen of indelen? In doorsnee begrippen laat zoiets zich uiteraard niet meer uitdrukken. Het is de heldere, onbewogen, onbevreesde, gelaten geesteshouding van de spirituele krijger die de ogen onverstoorbaar op zijn doel heeft gericht en weet wat hij doet. Zijn doel is echter zeer hoog gesteld. Of zijn handelen anderen verstandig of dwaas lijkt, is voor hem van geen belang. (...)

(...) Wat kunnen we nu doen om blijvend vriendschap te sluiten met de Lojong? Er is geen andere manier dan er regelmatig moeite voor doen. Alleen dagelijks herhalen, oefenen en mediteren leidt ertoe, dat we ons in de betreffende situaties van alledag de Lojong-alternatieven herinneren, waarbij het om te beginnen daadwerkelijk voldoende is, zich die eerst alleen te *herinneren*. In analytische meditaties kunnen we daarna onze houding met de alternatieven van de Lojong vergelijken, de betreffende situaties opnieuw naspelen en de sterke wens ontwikkelen om tot een andere dan de gewoonlijke manier van handelen in staat te zijn. Als gevolg hiervan zullen we zien, dat onze houding automatisch meer en meer door de inhoud van de Lojong wordt beïnvloed en veranderd. In geen geval moeten we proberen het handelen volgens de Lojong simpelweg kunstmatig na te doen, omdat dat ons alleen maar van onszelf zou vervreemden.
De positieve gevolgen zullen niet uitblijven, bijvoorbeeld met betrekking tot conflicten met zogenaamde vijanden. Het kenmerk van een vijand is bij oppervlakkige beschouwing, dat hij ons schade toebrengt. Niemand kan echter een echte Lojong-beoefenaar schaden. Hij weet immers dat slechts zijn eigen waarneming van schade en nut beslissend is, en dat hij op elk moment de mogelijkheid heeft om uit schijnbaar pijnlijke ervaringen voordeel en nut te halen voor zijn ontwikkelingsproces. Wanneer echter niemand ons kan schaden, hebben we ook geen vijanden meer. - Laten we dus afsluiten met een citaat van Dagyab Kyabgon Rinpoche: "Als we zonder een gevoel van onverdraagzaamheid een 'vijand' kunnen ontmoeten, dan is dat een teken dat we het beginnersstadium van deze beoefening werkelijk hebben bereikt".

Uit het duits vertaald door
Karin Wilbrink & Marion Wierda

ACHT VERZEN TER VERANDERING VAN DE GEEST
door Geshe Langri Thangpa.

Vers 1: Anderen hoogachten.
Alle levende wezens zijn mij meer waard dan het wensvervullende juweel. Met een geest die naar het hoogste nut streeft, zal ik me erin oefenen hen als het allerhoogste te beschouwen.

Vers 2: Jezelf als minste beschouwen.
Waar en met wie ik ook maar samenkom, ik zal proberen om mezelf steeds als minste van allen te beschouwen en de anderen uit het diepst van mijn hart met de hoogste waardering en respect te behandelen.

Vers 3: Je eigen geest observeren.
Bij alles wat ik doe, zal ik mijn geest observeren en me erin oefenen conflict oproepende geestesoprispingen meteen bij hun ontstaan krachtig en grondig te bestrijden, omdat ze mij en anderen schade toebrengen.

Vers 4: Met moeilijke mensen omgaan.
Ik zal me erin oefenen wezens met een slecht karakter, die met karmische vergrijpen en verschrikkelijke kwellingen zijn belast, tegemoet te treden als een kostbare schat, die moeilijk te vinden is en daarom hoog gewaardeerd wordt.

Vers 5: Anderen de overwinning aanbieden.
Wanneer anderen mij uit afgunst beledigen, belasteren enz., mij dus onrecht aandoen, zal ik me erin oefenen deemoedig te zijn en hen de overwinning aan te bieden.

Vers 6: Vijanden als leraar erkennen.
Wanneer degenen, voor wie ik veel heb gedaan en van wie ik veel verwacht, mij onrechtvaardig behandelen en schade berokkenen, zal ik me ook dan erin oefenen hen als geweldige leraren te zien.

Vers 7: Geven en nemen oefenen.
Kortom: ik zal me erin oefenen mijn directe en indirecte welzijn en geluk volkomen aan alle [levende wezens] te schenken, en in stilte alle ellende en ieder lijden van de moeders op me te nemen.

Vers 8: De ketens van het vasthouden doorsnijden.
Door al deze [oefeningen], niet bevlekt door de smet van het begripsmatige denken onder invloed van de acht wereldse gezindheden, zal ik me erin oefenen om alle verschijnselen als illusie te zien en om me daardoor van de ketens van het vasthouden te bevrijden.

HELP TIBET

verslag door Piet Soeters

De handtekeningen verzameld tijdens de Tibet-dag 1995 door mensen van Jewel Heart in Nijmegen, werden verstuurd naar de organisatoren in India. Dezen hebben daarmee de VN benaderd. Daarnaast hebben wij gemeend de Nederlandse regering te moeten benaderen teneinde aktieve druk op de wereldpolitiek te kunnen uitoefenen. Daarvan is de volgende correspondentie het resultaat.

Aan de Minister van ontwikkelingssamenwerking,
Zijne Excellentie De Heer Pronk,

Excellentie,

De berichten die wij het afgelopen jaar ontvingen van Tibetaanse vluchtelingen maken ons duidelijk dat:

- *Tibetaanse politieke gevangenen, monniken en nonnen, lijden onder een wrede behandeling door de Chinese bezettingsmacht;*
- *dat het land op een milieu-vernietigende wijze beroofd wordt van zijn bodemschatten*
- *dat dit samen met de snelle ontbossing van de Himalaya zal leiden tot een disbalans in een der allerbelangrijkste ecosystemen. Dit zal zware en onherstelbare gevolgen gaan hebben voor het gehele wereldklimaat.*

Wij willen als boeddhistische Nederlanders wonende in Nijmegen en omgeving onze bezorgdheid bij U neerleggen. Vele niet-boeddhisten betuigden hun sympathie en schonken ons eveneens hun handtekening. In een paar uurtjes tijd zetten 422 personen hun handtekening onder de volgende tekst:

AAN DE NEDERLANDSE REGERING EN ALLE POLITIEKE PARTIJEN

Tientallen jaren van wrede schending van de mensenrechten in het door China bezette TIBET, en de wereldmachten zwijgen. Men zwijgt, tot in de zalen van de Verenigde Naties toe. Conclusie: Er staan geen grote belangen op het spel, dus kan de wereld er in alle rust en stilzwijgen toe overgaan om zes miljoen in hun eigen land gevangen Tibetanen af te schrijven.
Met onze handtekeningenactie roepen wij u op gehoor te geven aan de hartverscheurende geluiden die zo nu en dan, zelfs vrij recent, via een vlucht naar buiten komen. Politieke partijen, politici, iedereen met een hart voor mensen, geef stem aan de niet-gehoorden! Enkele feiten:

- Bezetting en agressieve onderdrukking sinds 1950.
- Culturele Volkerenmoord door volksverhuizing van Chinezen naar Tibet (7 miljoen Chinezen /6 miljoen Tibetanen in Tibet.)
- Dreigende ondergang van taal, cultuur en religie.
- Systematische achterstelling van Tibetanen t.o.v. Chinese immigranten.
- Willekeurige gevangenneming en marteling zonder vorm van proces ter intimidatie.
- Rampzalige ecologische verstoring van de Himalaya door grootschalige mijnbouw,
- nucleaire installaties, dumping van kernafval en houtkap

De reden dat we ons tot U richten, is gelegen in het nieuws dat ons ter ore kwam, dat de Europese Gemeenschap een 'tarwe-teeltproject' in Tibet zou wensen te ondersteunen. De oorspronkelijke bevolking zal dit niet ten goede komen, aangezien de Tibetanen, die momenteel als gevangenen in eigen land behandeld worden, als basisvoedsel gerst gebruiken. Het zijn de Chinese immigranten die sinds 1959 onuitgenodigd het land bevolken, die behoefte aan tarwe hebben. Daarnaast vrezen we nog meer ontbossing en een indirecte steun aan de Chinese bevolkingspolitiek door dit project.

Gaarne zouden we zien dat U mens- en milieu-onvriendelijke projecten afwijst. U bent daarvoor in de positie. Tibetanen mogen niet opgenomen worden in de rijen van Indianen, Papoea's, Koerden en Armeniërs, geplaatst in de verdwijnhoek van het politieke podium.

In het volle vertrouwen dat U hieraan aandacht zult schenken, tekenen wij,

met de meeste hoogachting,
namens Jewel Heart,
P.S. Soeters

Ministerie van Buitenlandse Zaken,
dienstonderdeel Directie Azië en Oceanië

Gaarne zeg ik U dank voor Uw brief aan Minister Pronk. Met belangstelling is kennis genomen van de inhoud van Uw brief.

De Nederlandse regering deelt uw zorg aangaande de (mensenrechten)situatie in Tibet. Zij hecht veel belang aan een openhartige dialoog met China inzake dit onderwerp en is zeer begaan met de situatie van de Tibetaanse politieke gevangenen. Op bilateraal niveau stelt Nederland in zijn contacten met de Chinese autoriteiten de situatie in Tibet dan ook stelselmatig en consequent aan de orde. Zo heeft Minister van Mierlo, tijdens het recente bezoek van de Chinese Minister van Buitenlandse Zaken op 19 en 20 april jl. aan ons land, de schendingen op het gebied van de mensenrechten uitvoerig ter sprake gebracht.
Ook in internationale fora, zoals de jaarlijkse zittingen van de Mensenrechtencommissie, brengt Nederland de schending van mensenrechten, inclusief die in Tibet, op.
In EU-kader werd in december j.l. bij de Chinese autoriteiten gedemarcheerd om de bezorgdheid omtrent het lot van de zesjarige Panchen Lama tot uitdrukking te brengen. Voorts onderhouden de landen van de EU sinds januari 1995 een geïnstitutionaliseerde jaarlijkse dialoog met de Chinese autoriteiten aangaande de mensenrechtensituatie in China en Tibet.
Het 'tarwe-tweelt'-project waar U melding van maakt betreft waarschijnlijk een door de EU gefinancierd project gericht op een geïntegreerde plattelandsontwikkeling in het district Pan Am, Tibet. Aangezien dit project in enkele EU-landen onderwerp van hevige discussie is geweest alsmede onderhevig bleek aan zware kritiek van de zijde van verschillende Tibet support groups, heeft de Europese Commissie besloten het project te herzien. Momenteel worden dan ook op agro-technisch, milieukundig en sociaal vlak studies uitgevoerd om het project waar nodig te herzien en te herstructureren.

Tenslotte moge ik U verzekeren dat Nederland zich ook in de toekomst zal blijven inzetten, zowel op bilaterale basis als in internationaal kader, voor Tibet en voor de Tibetanen.

Chef der Directie Azië en Oceanië

H. J. van Pesch

Wij danken het ministerie van Buitenlandse zaken voor hun kennisname van ons schrijven en de betrokkenheid die uit hun reaktie blijkt. We ontlenen er de hoop en het vertrouwen aan dat het Tibetaanse volk in ieder geval niet in de 'verdwijnhoek' van het vaderlandse politieke podium terecht is gekomen.

TROTS IN HET KWADRAAT

In de reeks bloemlezingen over de zes belangrijkste verduisteringen van de geest is na gehechtheid en woede deze keer trots aan de beurt. Wat zijn de nadelen van trots? Zijn er ook voordelen? Hoe herken je trots wanneer zij de kop opsteekt? En wat zou je kunnen doen om haar te trotseren, of de kop in te drukken? Op verzoek van enkele lezers zijn de verzamelde citaten vertaald naar het nederlands.

GESHE LODEN:
Trots is een mentale factor die vastklampt aan het opgeblazen gevoel van superieur zijn. Het is een vorm van arrogantie die jezelf boven anderen plaatst. Je kunt trots ontwikkelen ten aanzien van je schoonheid, rijkdom, familie, kennis, intelligentie enzovoorts. Wanneer je de Dharma beoefening benadert met trots over je kennis en dergelijke, dan stopt je vooruitgang. Trots weerhoudt je ervan van anderen te leren. De verduistering van de trots is gebaseerd op de onzekerheid van het ego-grijpen en is duidelijk verschillend van zelfvertrouwen en zelfachting. Verheugen, het vierde deel van het zevendelig gebed, is een tegengif tegen trots. Je verheugen in het geluk, de Dharma beoefening, het bezit en de kwaliteiten van anderen zal je trots overwinnen. (uit: "Path to enlightenment in Tibetan Buddhism", door Geshe Acharya Thubten Loden).

GELEK RINPOCHE:
We spreken hier niet over gewone trots, naar jezelf kijken, waarderen en trots zijn op dingen die je hebt gedaan of doet. Dit is net iets anders. Dit is: niet alleen **trots op onszelf** zijn -het individuele zelf- maar ook **neerkijken op anderen**. Mensen zijn trots om de minste redenen zoals: 'Mijn auto is beter dan de jouwe. Of: 'Ik? Natuurlijk ben ik beter dan jullie allemaal, want ik heb meer discipline, ik heb betere kwaliteiten, ik heb beter gedrag, mijn stem is mooier dan de jouwe, ik acteer beter dan jij, ik kan de dingen beter uitleggen dan jij, ik beteken meer voor anderen dan jij', al dat soort dingen. We gebruiken redenen en kijken neer op anderen. Ik denk dat het niet zozeer een kwestie is van trots zijn op je eigen kwaliteiten, maar van je kwaliteiten gebruiken -of je die nu werkelijk hebt of niet, of je denkt dat je ze hebt of niet, wat de reden ook mag zijn- om neer te kijken op anderen. Om die specifieke trots gaat het hier.
De vroegere tibetaanse leraren gebruikten hierbij een voorbeeld. Je klimt een hoge berg op en kijkt om je heen. Als je dan naar beneden kijkt, is alles zo klein onder je. Wanneer je naar dat enorm hoge zakencentrum in Detroit gaat en je gaat naar boven met de lift, dan zijn zelfs hele hoge gebouwen laag geworden, zodat je erop neer kunt kijken. Nietwaar? Je ziet alles plat, behalve jezelf. Als je die houding hebt naar iemand en als reden gebruikt 'Ik heb die kwaliteiten en anderen niet, daarom ben ik beter', dan is dat trots. In het bijzonder het neerkijken op anderen is de trots als een van de belangrijkste verduisteringen die we hier onderzoeken. De oude kadampa leraren zeiden altijd: 'Trots is een van de ergste problemen die we hebben bij het groeien van spirituele ontwikkeling'. Zij gaven het volgende voorbeeld:
Als het lente is, welke hellingen worden dan eerst groen in Tibet,
de laaggelegen hellingen of de bergtoppen?
De bergtoppen worden niet snel groen, omdat het daar kouder is.
Trots maakt jou ook zo.
Ze gaven nog een ander voorbeeld:
Trots lijkt op een heuveltop, iets puntigs.
Als je wil dat het water [de kwaliteit] blijft liggen,
in de puntige gebieden zal het niet blijven, daar stroomt het vanaf.
Maar waar kuilen en dalen zijn, daar zal het water [de kwaliteit] blijven.
Ze gebruiken ook dit voorbeeld:
Wanneer je in de herfst de oogst binnen haalt,
staan de aren meet veel graan niet rechtop.
Ze zijn zwaar en buigen neer.
Dat zijn de voorbeelden die ze geven. Dus wat doet trots? Trots verstoort het individu in zijn of haar spirituele ontwikkeling. Dat is de basis.
Het is erg interessant, weten jullie, mensen raken gekwetst omdat iemand iets zei of op een bepaalde manier keek. Dat gebeurt ons heel vaak. 'Ik was zo gekwetst!' (...) Maar *wat* is eigenlijk gekwetst? Niet het individuele zuivere wezen. Wat werkelijk is gekwetst is je trots. De trots is degene die gekwetst is. Kijk heel zorgvuldig. Het individuele zuivere wezen wordt niet zo gemakkelijk gekwetst, maar de trots in ons wordt gekwetst. Het wordt pijnlijk. En je kunt de pijn bijna niet verdragen. Eerst probeer je het te verdragen, maar na een tijdje kun je het niet meer aan, dan barst je of je doet iets anders. Veel van wat we 'Ik, rinpoche', 'Ik, de kostbare' noemen wordt gekwetst. Het is niet noodzakelijk het individuele wezen dat wordt gekwetst. Het wezen is een zuiver wezen.
Wat op dit moment werkelijk gebeurt is dat de mentale eigenschap van trots plotseling opspringt, zoals toast uit een broodrooster omhoog springt. Dan zeg je: 'Hee, ik ben beledigd, ik ben neergehaald, er wordt op me neer gekeken' of zoiets. Ieder excuus dat je kunt vinden gebruik je en zorgt dat iedereen, inclusief het individuele zelf, zich ellendig voelt. Het individu gaat maar door en door en door. En dan treden al onze gewoonlijke emotionele problemen op. Voor allemaal is trots een sleutel. Het individuele wezen is een zuiver wezen.
Laat me een ding zeggen. Normaal zeg ik altijd: 'Ik weet het niet, ik voel het niet, ik ben de 'niet-wetende-persoon'', ik hou mezelf als het ware klein. Dat doe ik. Hier vertel ik iets. Als je in direct contact komt met je

zuivere wezen, dan doet het er niet toe wie wat zegt. Als iemand zegt dat ik twee horens heb, kan me dat niets schelen. Ik krijg geen twee horens omdat iemand dat zegt. Het maakt mij niet uit. Iemand kan tegen me zeggen: 'U bent lelijk, afschuwelijk, vet', zoals Allen Ginsberg schreef in een gedicht:
Een vette lama slaat een junkie
twee straten bij zijn hotel vandaan.
(...) Het doet er niet toe. Het maakt me niet dunner, het laat me er niet beter uitzien en ook niet slechter. Als hij had gezegd: 'Oh, u bent geweldig, u ziet er fantastisch uit!' en zus en zo, dan had ik er daardoor niet beter uitgezien, had ik me niet beter gevoeld. Als je in de ware realiteit het ware zelf ontmoet, het ware Ik, dan maakt zoiets niet meer uit. Het zijn droge woorden, die geen betekenis overbrengen.
(uit: "Transforming negativities", door Gelek Rinpoche).



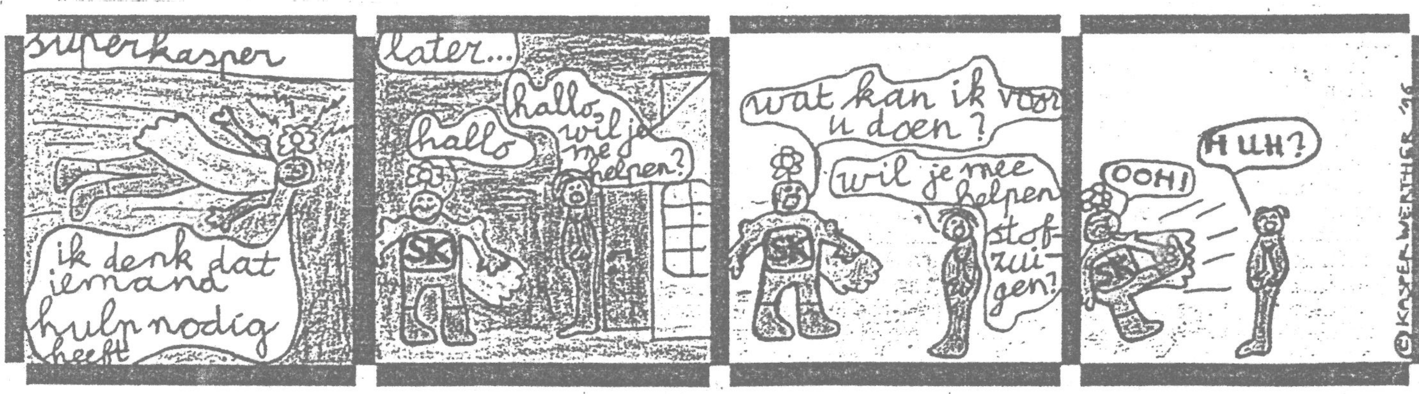
GESHE RABTEN:
Trots is een afzonderlijke mentale factor die (...) sterk grijpt naar een opgeblazen of superieur beeld van jezelf. De werking ervan is verhinderen dat je hogere deugden bereikt en zorgen voor disrespect en neerkijken op anderen.
De basis voor trots is de visie van de voorbijgaande compositie [onze persoonlijkheid], d.w.z. de misvatting dat de elementen van lichaam en geest in wezen "ik" of "mijn" zijn. Deze overdreven opvatting leidt vervolgens tot trotse gevoelens zoals "Kijk mij eens, wat ben ik wijs!". Als gevolg van dit soort denken ontwikkel je een zeer opgeblazen beeld van jezelf en ga je verwaand met anderen om. Hoewel deze mentale factor een opgeblazen gevoel van persoonlijke superioriteit voortbrengt, is het niet werkelijke superioriteit maar slechts een onjuist, begripsmatig maaksel. Wanneer het opkomt, maakt het ons automatisch afgunstig naar meerderen, competitief naar gelijken en arrogant naar minderen. Zo schept het een gespannen en vijandige atmosfeer. In wereldlijke zaken lijkt het misschien een nuttige kwaliteit, maar in de Dharma beoefening is het slechts een obstakel voor ontwikkeling. In Tibet kent men het volgende gezegde: "het water van kennis blijft nooit liggen op de ballon van de trots". Dit betekent dat zolang wij een opgeblazen beeld van onszelf hebben, het onmogelijk is iets van anderen te leren of te begrijpen. Wanneer we echter nederigheid ontwikkelen en het beeld van onszelf 'laten leeglopen', dan wordt het mogelijk alle vormen van deugd en inzicht te ontwikkelen.

Overeenkomstig de oorzaken ervan worden zeven soorten trots onderscheiden:
1 - 3. Kleinere, grotere en extreme trots. Deze drie vormen van trots heten materieel georiënteerd te zijn, omdat ze opkomen met betrekking tot zulke zaken als sociale status en rijkdom. Kleinere trots ontstaat door jezelf te vergelijken met degenen die minder lijken te hebben dan jij. Het is de gedachte die overweegt "ik ben beter dan degenen die een mindere sociale positie, minder kennis en minder rijkdom hebben dan ikzelf". Grotere trots komt op met betrekking tot degenen die gelijk zijn aan jezelf. Het overweegt "hoewel ze misschien gelijk aan mij zijn in sociale positie etc., ben ik toch door mijn innerlijke kwaliteiten van vrijgevigheid en dergelijke superieur aan hen". Extreme trots neemt als object degenen die superieur zijn aan jezelf en overweegt "zelfs vergeleken met degenen die een grotere sociale status, rijkdom, kennis etc. hebben dan ik, ben ik toch superieur".
4. Egoïstische trots. Deze verwaande houding is een opgeblazen staat van geest die ontstaat doordat je denkt dat je aggregaten van lichaam en geest perfect zijn. Vervolgens beschouwt het datgene wat geen op zichzelf bestaande persoon is sterk als wel een op zichzelf bestaand persoon, en datgene wat niet aan zo'n op zichzelf bestaande persoon toebehoort als wel toebehorend aan zo'n op zichzelf bestaande persoon.
5. Geheel ontwikkelde trots. Negatieve menselijke kwaliteiten, d.w.z. alle activiteiten die voortkomen uit gehechtheid, haat en verwarring, worden tegengegaan door de superieure kwaliteiten van mentale absorptie en meditatie. Geheel ontwikkelde trots is de buitengewoon opgeblazen houding van iemand die, zonder dat hij één van deze superieure kwaliteiten heeft gerealiseerd, ervan overtuigd is dat hij dat wel heeft.
6. Zichzelf wegcijferende trots. Dit is een opgeblazen staat van geest die overweegt "omdat ik slechts een fractie heb van de sociale status, kennis etc. van degenen die superieur zijn aan mij, ben ik werkelijk nederig en onbelangrijk".
7. Verwrongen trots. Een voorbeeld van verwrongen trots is de opgeblazen houding van een moreel afge-

takeld persoon die zichzelf als moreel hoogstaand en deugdzaam beschouwt. Het is dus verwrongen omdat het ons doet geloven dat we over heilzame kwaliteiten beschikken die in feite ontbreken. (uit "The mind and its functions", door Geshe Rabten).

LAMA ZOPA RINPOCHEE:
Als je je eigen problemen overdenkt, komt er geen trots naar boven. In de Bodhicharyavatara wordt gezegd dat gekweld worden door lijden je trots wegneemt en je mededogen ten opzichte van samsarische wezens doet groeien. Je wordt voorzichtiger ten aanzien van negatief karma en gaat goede verdiensten waarderen.
De leringen over gedachtentransformatie zeggen dat hevige trots opkomt als je geprezen wordt, maar dat deze trots onmiddellijk verdwijnt als men je bekritiseert. "Het is geen voordeel geprezen te worden; het is beter bekritiseerd te worden. Als je wordt geprezen komt een hooghartige trots naar boven. Als je wordt bekritiseerd, wordt je eigen misstap verhinderd".
(...) Als je dus, met andere woorden, nadenkt over de voordelen van problemen, bedenk dan dat het voordeel van kritiek is dat het trots de kop indrukt; een ander voordeel is dat je wordt weerhouden van het maken van misstappen. (...)
Een van de beste manieren om trots in bedwang te houden, is denken aan je eigen fouten. Wanneer je aan je goede eigenschappen denkt zal trots opkomen, maar als je naar je fouten kijkt zal trots uit je geest verdwijnen. Bedenk bijvoorbeeld hoe onwetend je bent omtrent de uitgebreide Dharma onderwerpen als soetra en tantra. Bedenk hoe veelomvattend de Dharma onderwerpen zijn, en hoe weinig je ervan weet. Denk aan alle onderdelen van het pad die je zijn verteld, maar die je nog niet hebt gerealiseerd. Zelfs al zijn er onderdelen waarvan je voelt dat je ze kent, dan is er nog een groot verschil tussen kennen en er een realisatie van hebben. Bedenk hoe onwetend je bent, zelfs in de gewone wereldse studierichtingen. Je kent niet eens de aard van je vijf aggregaten en je zintuigen. Door op deze manier te denken, voorkom je dat trots opkomt.
Je verheugen is een ander manier om het opkomen van trots, jaloezie of woede tegen te gaan. Je zou je moeten verheugen, steeds als je ziet dat iemand een volmaaktheid of een goede eigenschap bezit. Je zou je altijd moeten verheugen. Zelfs bij samsarische voorspoed, bijvoorbeeld als je hoort dat iemand succes in zaken heeft, zou je je moeten verheugen: "Wat heerlijk is dat!". Als je hoort dat je vriend of vijand iemand heeft gevonden waar hij/zij naar op zoek was, verheug je dan: "Wat heerlijk dat dit levende wezen degene heeft gevonden waar hij/zij naar op zoek was!". Voel je gelukkig, net zoals wanneer je zelf iets gevonden zou hebben waarnaar je verlangde. Met andere woorden, koester andere levende wezens als jezelf. Wees blij dat anderen geluk ervaren, alsof je zelf dit geluk zou hebben ervaren.
Als je jezelf koestert, kan dit niet gebeuren; maar als je anderen koestert zoals jezelf, gebeuren deze dingen vanzelf. Als je anderen koestert zul je je vanzelf en spontaan gelukkig voelen als een ander levend wezen het geluk vindt waarnaar het op zoek was. Als je een ander levend wezen koestert, voel je je vanzelfsprekend gelukkig als hem of haar iets goeds overkomt. Je zult zien dat het hele probleem stopt als je je houding in het dagelijks leven verandert van het koesteren van jezelf nar het koesteren van anderen, waarbij je jezelf met anderen verwisselt. De verwarring in je leven stopt als je je houding verandert. (...)
Als je toelaat dat trots en jaloezie opkomen, creëer je alleen maar obstakels voor huidig en toekomstig succes. Niet alleen obstakels bij het beoefenen van de Dharma en het ontwikkelen van je geest, maar zelfs obstakels bij het verwerven van wereld succes in dit leven. Je verheugen is een belangrijke psychomethode en maakt een belangrijk deel van je dagelijks leven uit. Het onvermogen zich te verheugen is een van de basisproblemen die de geest gek maken. Het lost een hoop problemen op als je je kunt verheugen wanneer anderen samsarische perfectie ontvangen of het geluk waarnaar ze streefden. Als je je niet oefent in het verheugen, in het verwisselen van jezelf met anderen, zul je geen geluk of vrede vinden in je leven, hoelang je dit kostbare mensenleven ook mag hebben, hoe rijk of hoe intelligent je ook mag zijn en hoe geleerd je ook mag zijn in wereldse dan wel Dharma zaken. (uit: "Problemen oplossen", door Lama Zopa Rinpoche).

vertalingen: Marion Wierda



ACHTERWERK VPRO-GIDS nr. 16 '96 KASPER WERTHER 8 JR.

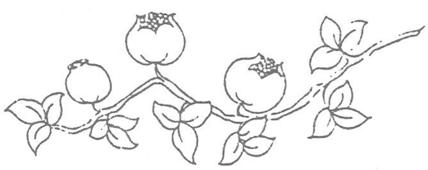
ALLERLEI

VAN DE REDACTIE...

U heeft de laatste nieuwsbrief van dit seizoen in handen. Het was het eerste seizoen van ons als nieuwe redactie en wij hopen volgend jaar de productie onverminderd voort te zetten. Bijdragen blijven welkom, vooral persoonlijke en luchtige stukjes. Ook zouden we graag reacties willen op de kinderpagina. En *last but not least*: de redactie zoekt met ingang van volgend seizoen een enthousiast iemand voor de functie van

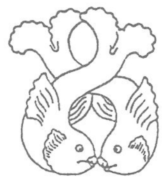
ILLUSTRATOR (m/v)

Kunt u niet zo goed schrijven maar wel goed tekenen? Wilt u graag een eigen, alternatieve bijdrage leveren aan het Jewel Heart gebeuren? Drinkt u graag maandelijks een kopje thee of koffie (met iets erbij) samen met de redactie? Neem dan snel contact op met Karin, Marion of Hanneke.



WERKGROEP KINDEREN

Wie bij de guru puja tijdens het laatste bezoek van Gelek Rinpoche aanwezig was, zal het niet zijn ontgaan: de Jewel Heart mandala telt inmiddels een behoorlijk aantal kinderen van uiteenlopende leeftijden. En deze kinderen hebben er zichtbaar genoegen in om deel te nemen aan activiteiten (niet alleen vanwege het lekkers...). De tijd lijkt daarom rijp om vaker iets voor kinderen te organiseren. Er leven onder ouders en andere betrokkenen ongetwijfeld leuke ideeën, dus het is zaak de hoofden bij elkaar en de handen uit de mouwen te steken. Onder leiding van Ineke Vrolijk willen we daarom een werkgroep starten die zich met Dharma activiteiten voor kinderen bezig houdt. Om te beginnen moet worden geïnventariseerd hoeveel kinderen van welke leeftijd er eigenlijk zijn. Zouden alle mensen met kinderen en al degenen die verder willen meewerken aan het ontwikkelen en uitvoeren van ideeën daarom contact op willen nemen met Ineke (026-3515355)? Dank.



Wij feliciteren....

Op 2 mei 1996 is geboren Daniël Carel Nicolaas Weevers, zoon van Carel Weevers en Barbera van der Kolk. Volgens het comité van afgevaardigden van Jewel Heart is het een wolk van een baby. Welkom in de mandala, Daantje! En proficiat, Carel en Barbera!

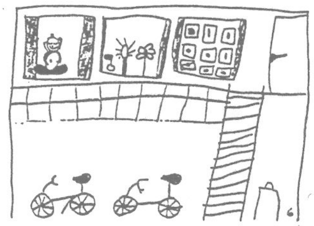
HIEPERDEBIEBHOERA!

Deze keer even geen mededelingen over de nieuwe aanwinsten van onze Jewel Heart bibliotheek. Bibliothecaris Carel Weevers heeft het tijdelijk te druk met zijn andere nieuwe aanwinst: Daantje! Overigens kan de bibliotheek versterking gebruiken in de vorm van mensen die af en toe boeken helpen kaften en dergelijke. Aanmelden bij Carel Weevers 0485-517229.

GURU PUJA VOOR DALAI LAMA

Op 6 juli a.s. om 15.00 uur zal in het Maitreya Instituut te Emst een lang leven guru puja worden gehouden ter gelegenheid van de verjaardag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Dit wordt gedaan ter ondersteuning van het verzoek om Mani-mantras te reciteren voor het lange leven van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. De guru puja zal worden geleid door Geshe Konchog Lhundup. In verband met het aankopen van offergaven wil men graag weten hoeveel mensen er zullen komen. U kunt zich telefonisch opgeven als deelnemer en/of medewerker voor de organisatie bij:
Jany Dam: 070-393 6602,
Amrit Rienks: 038-422 5238
Maitreya Instituut: 0578-661450
Donaties kunnen ter plaatse worden afgegeven of worden overgemaakt op giro 710 9148 t.n.v. A. Rienks te Zwolle, o.v.v. "donatie guru puja ZHDL".

IN HET BOEDAHUISJE



VERHAAL:

"De pad in de hemel"

In het moeras woonde een pad, die een domme opschepster was. Ze verbeeldde zich dat ze met haar logge, dikke lijf kon springen. Op een keer blies ze zich op en met inspanning van al haar krachten, sprong ze zo hoog dat ze uit het moeras in het weiland belandde. In de wei graasde een jakhals. Hij zag de pad springen en begon te lachen: "Zusje pad, wat kun je geweldig goed springen zeg!". De pad voelde zich nog trotser dan eerst. Ze blies zich nog eens op en maakte een nieuwe sprong.

"Hoe hoog heb ik nu gesprongen?" vroeg ze.

"Hoog zusje, ontzettend hoog!".

"Hoger dan jouw knie?".

"O ja, veel hoger! Als je nog een beetje oefent, kun je zelfs tot in de hemel springen".

De pad begreep niet dat de jakhals de spot met haar dreef. Ze voelde zich een geweldige springster en ze besloot werkelijk tot in de hemel te springen. Toen ze in het moeras teruggekeerd was, begon ze onmiddellijk op te scheppen: "Morgen spring ik in de hemel. Kom morgen allemaal maar naar de wei. Dan zullen jullie zien dat zelfs de tijger niet hoger springen kan dan ik".

De padden lachten haar uit en een oude wijze pad zei, dat ze het maar beter kon laten. "Je maakt jezelf bespottelijk. Er is nog nooit een pad geweest die tot aan de hemel springen kon!". Maar de pad luisterde naar niemand en ze blies zich op, alsof ze de koningin van het moeras was.

De volgende morgen kwam de pad opnieuw bij de jakhals in het weiland. Ze keek omhoog en zag dat er juist een zwaan door de lucht vloog. "Uit de weg!" schreeuwde de opschepperige pad. "Ik moet de lucht vrij hebben om naar de hemel te kunnen springen". Toen nam ze haar sprong en ze kwam zover van de grond, dat ze bovenop een kluitje aarde terecht kwam.

"Ik ben er al, ik ben in de hemel!" riep de domme pad.

"Nee zusje, dat is de hemel niet. Die is nog hoger" lachte de jakhals.

De pad nam nog een sprong en belandde daarmee op een vermolmd boomstammetje. "Nu ben ik echt in de hemel!" schreeuwde ze.

De jakhals zei plagend: "Je bent er nog niet helemaal! Nog een klein sprongetje en je bent in de hemel".

De verwaande pad verzamelde haar laatste krachten, sprong en viel languit op een platte steen. "Nu ben je in de hemel! Je bent een reuze springster, zusje!" riep de jakhals.

De pad bleef die hele dag rondwandelen op de platte steen en ze voelde zich trotser dan ooit tevoren. Toen het donker werd liet ze zich op de grond ploffen en ging terug naar het moeras. "Ik ben in de hemel geweest!" schepte ze op tegen haar vriendinnen. "Je kunt je niet voorstellen hoe interessant het daar is!".

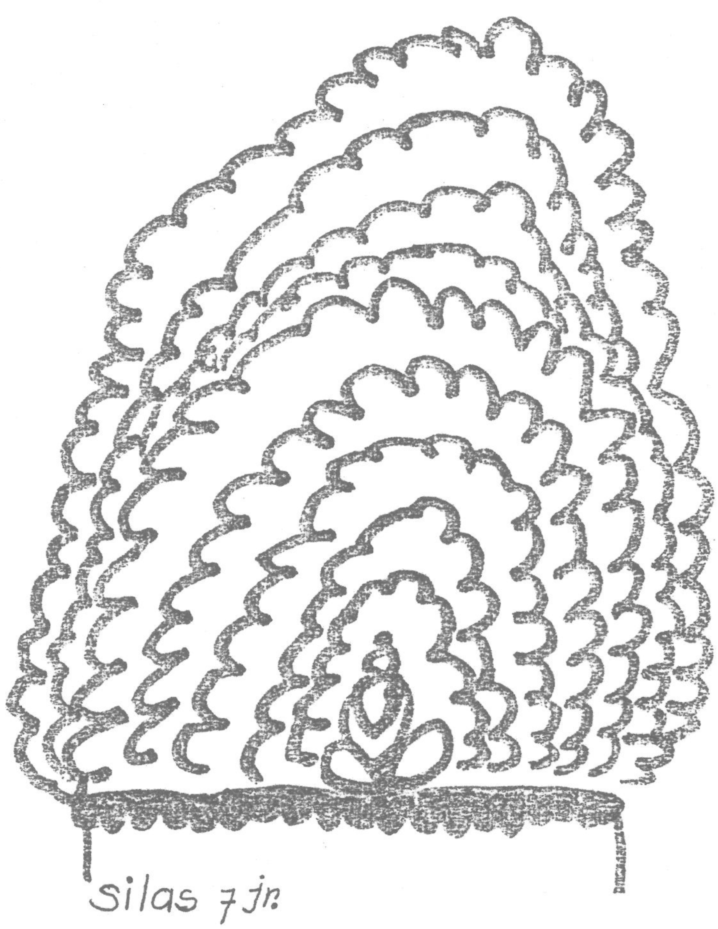
"Vertel het mij" zei een oude pad, "hoe ziet het er in de hemel uit?".

En de domme verwaande pad zei: "De hemel lijkt op een mooie platte steen. Het is gewoon niet te geloven".

"Hoeveel sprongen moet je maken om in de hemel te komen?" vroeg de oude wijze pad.

"Dat kan ik je precies vertellen" zei de domoor. "Om in de hemel te komen moet je drie sprongen nemen. Maar op de terugweg, luister goed, op de terugweg heb ik het gedaan in één enkele sprong". Trots en blazend ging ze naar huis. En ze hoorde niet eens, hoe alle padden haar uitlachten.

uit: Oosterse sprookjes





Redactie: Hanneke Jacobs, Karin Wilbrink, Marion Wierda,
Vormgeving: Piet Soeters
De Nieuwsbrief verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie, Nijmegen.
Secr. W. Alexanderstraat 8, 6611 CE Overasselt.
tel. 024-622.2208. postbank 5182484.
Abonnement: *f* 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
Secr. W. Alexanderstraat 8,
6611 CE OVERASSELT

Jewel Heart Nieuwsbrief

jaargang 6, nummer 3 november 1996

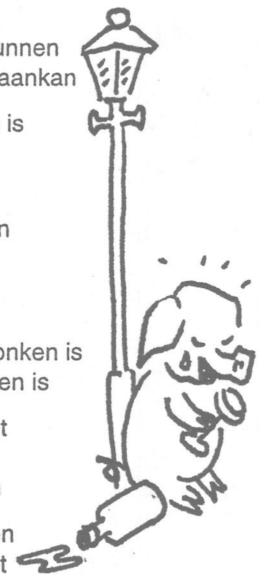
ONWETENDHEID IN HET KWADRAAT

De vierde aflevering alweer in de reeks bloemlezingen over de zes basisverduisteringen van de geest. Na gehechtheid, woede en trots wordt nu onwetendheid onder de loep genomen. Een lastig onderwerp dat op verschillende plaatsen in de lamrim en elders terugkomt. Hier proberen we te weten te komen wat we niet weten, of beter: wat we verkeerd weten, en waarom dat zo vervelend is.



Wanneer ik niet weet dat ik niet weet
denk ik dat ik weet
Wanneer ik niet weet dat ik weet
denk ik dat ik niet weet.
uit: *Toestanden*, door R.D. Laing

GESHE LODEN:
'Onwetendheid is een verduisterde geestestoestand die verward is over zijn object, doordat hij niet helder is over de aard van zulke zaken als de wet van oorzaak en gevolg, de drie juwelen, de vier edele waarheden enzovoorts. Er zijn vele vormen van onwetendheid, maar twee zijn van bijzonder belang. De eerste is de onwzetendheid van het niet kennen van karma, de relatie tussen je handelingen en de resultaten die ze produceren. Deze vorm van onwetendheid laat je doorgaan met handelingen die lagere wedergeboorten brengen. De tweede is de onwetendheid die de ware aard van zelf en fenomenen niet kent en dit is de wortel- of basisverduistering die je aan het cyclische bestaan bindt. Het wordt de zelf-grijpende onwetendheid genoemd omdat het zelf en fenomenen ziet en grijpt alsof ze zelfbestaand of inherent bestaand zijn. Uit de zelf-grijpende onwetendheid komen alle andere verduisteringen voort en daardoor worden onzuivere handelingen verzameld en wordt het cyclisch bestaan voortgezet. Totdat je de zelf-grijpende onwetendheid uitschakelt door correct waarnemen van de leegte van inherent bestaan van het zelf en fenomenen, is het niet mogelijk om de andere verduisteringen blijvend te verwijderen. Door echter de wijsheid die de leegte waarneemt te beoefenen en zo de basisonwetendheid te overwinnen, worden alle verduisteringen volledig en blijvend stopgezet. Wanneer we een grote eikeboom willen omhalen, kunnen we beginnen met het verwijderen van de bladeren en het snoeien van de buitenste takken. Zonder grote en voortdurende inspanning, zullen die bladeren en takken echter steeds weer aangroeien. Door daarentegen met een scherpe bijl de boom bij de wortels door te hakken, zal die voor altijd gedood zijn en is geen verdere inspanning meer nodig. De grote boom van cyclisch bestaan blijft maar bladeren van lijden voortbrengen vanuit de takken van karma en verduisteringen. Wanneer we echter haar wortel van zelf-grijpende onwetendheid doorhakken met de scherpe bijl van wijsheid geleid door de vaste hand van concentratie dan zullen we de boom van cyclisch bestaan voor altijd doden. De werkelijke tegenstander van onwetendheid is het ontwikkelen van de wijsheid die de ware aard van alle fenomenen waarneemt, hun leegte van inherent bestaan.'
uit: *Path to enlightenment in Tibetan Buddhism* door
Geshe Acharya Thubten Loden



Ze is begonnen te drinken:
een manier om de dingen aan te kunnen
waardoor ze ze niet meer zo goed aankan

hoe meer ze drinkt, hoe banger ze is
een dronkaard te zullen worden

hoe dronkener
hoe minder bang om dronken te zijn

hoe banger om dronken te zijn
wanneer ze niet dronken is

hoe meer niet bang wanneer ze dronken is
hoe banger wanneer ze niet dronken is

hoe meer ze zichzelf te gronde richt
hoe banger door hem
te gronde gericht te zullen worden

hoe banger hem te gronde te richten
hoe meer ze zichzelf te gronde richt
uit: *Toestanden*, door R.D. Laing

DALAI LAMA:
'Daarom, wat is een persoon? Wat is het zelf? Het boeddhisme beweert dat zelfloosheid bestaat, maar niet dat het zelf niet bestaat. Als boeddhisten beweerden dat er geen personen bestaan en dat het zelf niet bestaat, dan zou er niemand zijn om op zelfloosheid te mediteren, en er zou niemand zijn ten aanzien van wie men mededogen zou kunnen beoefenen. Vandaar dat onze eigen ervaring vaststelt dat er personen zijn en dat het zelf bestaat.

Als het zelf door ervaring wordt vastgesteld, wat is dan die theorie over zelfloosheid? Is dat niet een enorme tegenstrijdigheid? Dat is het niet. Laat me dat uitleggen. Analyseer of er een verschil bestaat tussen de manier waarop het ik verschijnt als je ontspannen bent en de manier waarop het verschijnt als je erg opgewonden bent. Als iemand je bijvoorbeeld bij vergissing beschuldigt: 'Jij hebt dat en dat afschuwelijks gedaan', en jij voelt: 'Ik heb dat niet gedaan', hoe verschijnt het ik dan op zo'n moment aan je geest? Wanneer je je op dezelfde manier een vijand herinnert en denkt: 'Dit is mijn vijand', dan verschijnt die vijand aan je geest als op eigen kracht bestaand, op een zichzelf bevestigende manier, als iets dat concreet met je vinger aanwijsbaar is.
Dus verschijnselen lijken uit zichzelf te bestaan, terwijl ze dat in feite niet doen. Hun tot stand gekomen zijn op eigen kracht, hun inherente vestiging, wordt 'zelf' genoemd. Het niet-bestaan ervan is 'zelfloosheid', en dat is op dezelfde manier waar ten aanzien van zowel personen (de andere betekenis van zelf) als ten aanzien van andere verschijnselen.'

uit: *Vriendelijkheid en helder inzicht*,
door de 14e Dalai Lama

LAMA YESHE:
'De traditionele boeddhistische teksten illustreren dit punt door de vergelijking met de goochelaar en zijn publiek. Door hypnotiserende toverspreuken uit te spreken over stukken hout of steen, kan een vakkundig goochelaar mensen misleiden tot het zien van bijvoorbeeld paarden. De mensen die onder invloed zijn van deze toverspreuken zien niet alleen deze illusoire paarden, ze geloven ook dat ze echt zijn. Ze zijn betoverd door de krachten van de goochelaar en ingepakt door zijn illusies. Tengevolge van de kracht van de toverspreuken ziet de goochelaar zelf ook paarden, maar hij gelooft er natuurlijk niet in; hij weet dat ze illusoir zijn omdat hij ze zelf heeft gemaakt. Terwijl het publiek dus verbluft kan worden door de voorstelling, blijft de goochelaar zelf onbewogen en onbeïnvloed.
Gewoonlijk zijn wij zoals het publiek. We geloven alles wat onze dualistische concepties ons voorhouden. Als iets aantrekkelijk lijkt, worden we onmiddellijk ingepakt door deze oppervlakkige verschijning en lopen erachteraan. Als de verschijning verandert in iets minder aantrekkelijks, willen we meteen hard weglopen, en niet stoppen om te overwegen hoe deze veranderende verschijningen een weerspiegeling zijn van onze eigen geest en niet of nauwelijks iets te maken hebben met het object zelf. Als resultaat worden we voortdurend van de ene onbevredigende bestaanstoestand naar de andere geleid, tevergeefs op zoek naar steun voor een illusoire ego-identiteit door naar of van illusoire objecten te rennen. Op deze manier wordt ons leven een absurd drama vol emotioneel conflict, frustratie en teleurstelling.'



uit: *Introduction to tantra,* door Lama Yeshe

GESHE RABTEN:
'Onwetendheid is de wortel van alle andere verduisteringen. Het is de oorsprong van de productie van karma en daarmee de oorzaak van alle ellende. Het is als de wortel van een giftige boom waaruit giftige takken, bladeren en vruchten groeien. Op dezelfde manier is onwetendheid de wortel van alle verduisteringen. We hoeven de onwetendheid niet buiten onszelf te zoeken; het zit in onze geest. We moeten daarom deze onheilzame mentale factor herkennen, de functie ervan, en dan de juiste tegenmiddelen toepassen en het volledig vernietigen en uitroeien. Zelfs als alle legers van de hele wereld samen te strijde zouden trekken tegen deze verduistering -onwetendheid- dan zouden ze het niet kunnen verslaan. Al zouden ze menselijke lichamen vernietigen, dan zouden ze hun onwetendheid niet vernietigen, omdat de indrukken daarvan op de bewustzijnsstroom blijven en in toekomstige levens manifesteren. Het vernietigen van het lichaam is als het aantrekken van andere kleren. Zonder enige keuzevrijheid wordt een ander lichaam aangenomen in een toekomstig leven en de onwetendheid zal doorgaan. Net zoals we dag na dag van kleren veranderen, zo veranderen we leven na leven van lichaam. Maar de onwetendheid blijft voortdurend in onze geest totdat we het werkelijk elimineren door de kracht van de tegenmiddelen.'



uit: *Treasury of Dharma* , door Geshe Rabten

GESHE KELSANG GYATSO:
'Elk van de delen [van het zevendelig gebed] dient als direct tegenmiddel voor een bepaalde verduistering, hoewel het effect van de beoefening van het zevendelig gebed veel verder gaat dan dit. Prostratie en eerbetoon vernietigen de verduistering van trots, terwijl de beoefening van offerandes maken helpt om onze hebberigheid te overwinnen. Erkenning van ondeugdzaamheid door het toepassen van de vier tegenkrachten, bestrijdt alle drie giftige verduisteringen van onwetendheid, gehechtheid en woede, maar is hoofdzakelijk gericht tegen onze onwetendheid. Verheugen in de deugden van anderen overwint jaloezie, terwijl de boeddhas verzoeken om het wiel van de Dharma te draaien helpt bij het zuiveren van onze verkeerde zienswijzen en van on-religieuze daden uit het verleden. Door de boeddhas te smeken om niet weg te gaan, verwijderen we obstakels voor

ons leven en planten we zaden die er uiteindelijk toe leiden dat we het onvernietigbare lichaam van een boeddha bereiken. Tenslotte, door onze verdiensten toe te wijden aan het welzijn van alle levende wezens overwinnen we de demon van het zelf-koesteren.'

uit: *Meaningful to behold* , Geshe Kelsang Gyatso

Hij kan niet gelukkig zijn
wanneer er zoveel lijden in de wereld is
Zij kan niet gelukkig zijn
wanneer hij niet gelukkig is

Zij wil gelukkig zijn
Hij heeft het gevoel
niet het recht te hebben gelukkig te zijn

Zij wil dat hij gelukkig is
en hij wil dat zij gelukkig is

Hij voelt zich schuldig wanneer hij gelukkig is
en schuldig wanneer zij niet gelukkig is



Zij wil dat ze allebei
gelukkig zijn.

Hij wil dat zij gelukkig is

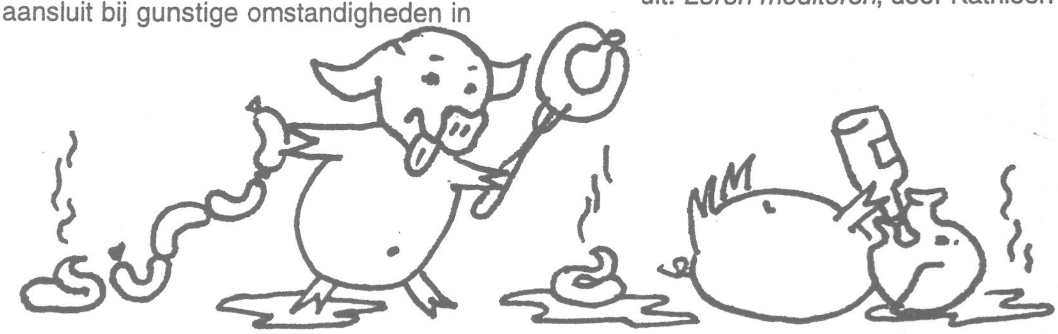
En dus zijn ze allebei
ongelukkig

uit: *Toestanden*,
door R.D. Laing

DAGYAB RINPOCHE:
'Voor de Tibetanen is de eindeloze knoop het klassieke teken voor *tendrel*, de manier waarop de realiteit bestaat. De vervlechting van de lijnen herinnert ons eraan hoezeer alle verschijnselen vervlochten zijn en afhankelijk van oorzaken en omstandigheden. Het geheel bestaat uit een in zichzelf besloten patroon zonder onderbrekingen, hetgeen tegelijkertijd beweging en rust uitdrukt, alles vertegenwoordigd in een vorm van grote eenvoud en volkomen evenwichtige harmonie. Het is daarom begrijpelijk dat de eindeloze knoop een favoriet symbool is in de tibetaanse cultuur. Hij wordt niet alleen gebruikt in de samenhang van de acht gelukssymbolen, maar komt ook vaak alleen voor. Hij herinnert de kijker aan *tendrel* en is tegelijkertijd de eenvoudigste, helderste en meest beknopte uitdrukking van *tendrel.* Daarom wordt als hoogst voorspoedig beschouwd. De uitwerking van dit symbool wordt altijd ervaren op vele niveaus. Aangezien alle verschijnselen onderling verbonden zijn, wordt het aanbrengen van een eindeloze knoop op een kado of kaart opgevat als het leggen van een voorspoedige verbinding tussen de gever en de ontvanger. Tegelijkertijd wordt verondersteld dat de ontvanger aansluit bij gunstige omstandigheden in de toekomst, omdat hij eraan herinnerd wordt dat toekomstige positieve effecten hun wortels hebben in de oorzaken uit het heden. Omdat de knoop geen begin en geen einde heeft, symboliseert hij ook de oneindige kennis van de Boeddha.' Uit: *Buddhist Symbols in Tibetan Culture*, door Dagyab Rinpoche.

KATHLEEN MACDONALD:
'Deze allesdoordringende mentale dwaling begint met de onjuiste kijk die we op onszelf hebben. We zijn een samenvoeging van lichaam (een massa vlees, botten en huid) en geest (een stroom gedachten, gevoelens en veronderstellingen). Deze samenvoeging is voor het gemak benoemd, bijvoorbeeld 'Marie' of 'Jan', 'man' of 'vrouw'. Het is een tijdelijk verbond dat eindigt bij de dood van het lichaam en het naar verdere ervaringen wegvloeien van de geest.
Deze harde, naakte waarheid kan nogal verontrustend zijn. Een deel van ons, het ego, is op zoek naar veiligheid en onsterfelijkheid en creëert een inherent, onafhankelijk, permanent zelf. Dit is geen weloverwogen en bewust proces, maar een proces dat zich diep in ons onderbewustzijn voltrekt.
Dit 'gefantaseerde zelf' komt vooral naar boven tijdens stress, opwinding en angst. Wanneer we bijvoorbeeld op het nippertje aan een ongeluk ontsnappen, voelen we sterk een 'ik' dat bijna stierf of pijn moest lijden en dat we willen beschermen. *Dit* ik bestaat niet; het is een hallucinatie.
De manier waarop we met de wereld om ons heen omgaan wordt beïnvloed door ons vasthouden aan dit niet-bestaande 'ik' (de zg. onwetendheid door het hechten aan het zelf). We voelen ons aangetrokken tot mensen, plaatsen en situaties die ons zelfbeeld bevestigen en opkrikken, en reageren angstig en vijandig op alles wat ons bedreigt. We zien alle mensen en zaken zwart/wit. Het blijkt dus dat het hechten aan het zelf leidt tot gehechtheid, jaloezie, angst, arrogantie, depressiviteit en ontelbare andere woelige en ongelukkige geestesgesteldheden.
De oplossing is deze onwetendheid uit te roeien door de wijsheid dat alles wat we ervaren niet de eigenschappen en kwaliteiten heeft die we erop projecteren. Dit inzien is de uiteindelijk transformatie die onze geest moet doormaken. [...] De eerste en moeilijkste opgave is het onderscheid leren maken tussen het echte 'ik' en het ingebeelde 'ik'; gewoonlijk weten we het verschil niet. Tijdens de concentratie van meditatie is het mogelijk het verschil te zien; het is mogelijk het ingebeelde 'ik' te herkennen en ons tot dan toe bestaande geloof erin uit te bannen.'

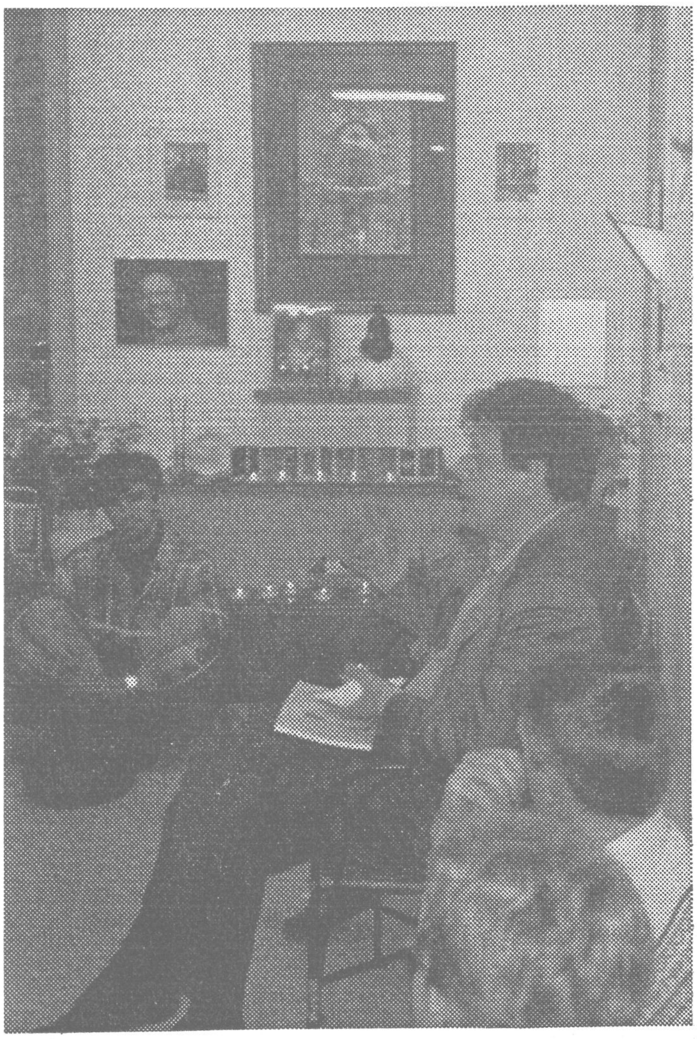
uit: *Leren mediteren*, door Kathleen MacDonald



PHILIP GLASS OP DE THEE: COCTEAU EN VAJRAYANA

door Piet Soeters

Vrijdagavond, de telefoon rinkelt. Philip Glass wil zondag Nijmegen aandoen, zien bij Marian van der Horst hoe zijn thangka vordert, het Jewel-Heartcentrum en zijn dharmavrienden bezoeken.
Ik heb zojuist het interview in HP/de Tijd doorgenomen. Philip blijft beminnelijk en open tegen de interviewer, maar evengoed glashard onverschillig ten aanzien van de vernietigende kritiek die hij voor de kiezen krijgt.
Snelle organisatie van telefoontjes, hapjes en drankjes brengt die zondagmiddag een vijfentwintigtal geïnteresseerden op de been. Voorwaar geen slechte keuze, want wat Philip te vertellen heeft is zoals hij zelf getuigt niet aan journalistenoren besteed. Unieke dingen worden gezegd over zijn werk, zijn persoon en de band met het boeddhisme. Zaken die ik in geen enkel interview of bespreking geschreven noch gesproken ooit vernam. Noch in het boek *Music by Philip Glass*, (Harper & Row 1987) noch ergens anders worden de wortels van zijn spirituele en creatieve inspiratie zo diep ontbloot.
Was het gemeenschappelijke thema in de eerste drie opera's – EINSTEIN ON THE BEACH, SATYAGRAHA en ECHNATON – maatschappelijk van aard: reuzen der mensheid op het gebied van wetenschap (Einstein), politiek (Gandhi) en religie (priester-farao Echnaton) in het laatste drietal is het sleutelwoord transformatie. ORPHÉE, LA BELLE ET LA BÊTE en LES ENFANTS TERRIBLES zijn alle drie gebaseerd op de gelijknamige werken van de Franse dichter, schilder, toneelschrijver en filmregisseur Jean Cocteau.
Aan de hand van LA BELLE ET LA BÊTE licht Philip het een en ander toe: de rollen die de schone en het beest vervullen in het transformatieproces, de symboliek van de vijf elementen die daarin een rol spelen, het paard als teken van kracht en wil, de handschoen als adeldom, de roos als het doel, de sleutel staande voor de methode en de spiegel als beeld van de passage. Westerse tantrische beelden. Ging ORPHÉE als mythologisch verhaal over transcendentie, LA BELLE ET LA BÊTE gaat over romantische liefde, waarbij het op een dieper niveau handelt over de transformatie van passie, begeerte tot allesoverstijgende onvoorwaardelijke liefde. Liefde die zichzelf zoekt, waarbij de passie niet overstegen wordt, gaat ten onder in de verschrikkingen van samsara, zoals ons getoond wordt in LES ENFANTS TERRIBLES.
Dan volgt het verhaal van een jonge Philip in Kathmandu op het spoor van andere culturen en andere denkwijzen, die tenslotte in New York zijn huidige leraren ontmoet, eerst Geshe Tomo Rinpoche en tenslotte Gelek Rinpoche.
Projecten die nog op stapel staan zijn o.a. een nieuwe opera in samenwerking met Doris Lessing van weer



een ander onderdeel van haar vijfdelige Shikasta roman serie, die onder het S-F uiterlijk, de verkenning van de ruimte, een diepere laag verbergt: de exploratie van de innerlijke ruimte.
Mantra-zingend wordt een gedreven uiteenzetting van een gedreven kunstenaar besloten. Philip wil graag nog wat markante punten van de stad Nijmegen bezoeken. Enkelen van ons begeleiden hem en de rest keuvelt nog wat na.
Vrijdag zijn we in het Amsterdamse Muziektheater, de laatste voorstelling èn volle bak. LA BELLE ET LA BÊTE houdt mij nog steeds in de ban, vandaar misschien dat het ballet wat flauwtjes op mij overkomt. Ik mis de meeslepende kracht van Cocteau's filmbeelden. Alleen het slotgedeelte van de choreografie boeit. Muziek, zang en woorden houden de aandacht wel gevangen. Gemengde gevoelens dus, maar wel genoten. Het was de moeite waard. Dit is natuurlijk mijn persoonlijke beleven, in de 'wandelgangen' van Jewel Heart beluisterde ik onverdeeld enthousiasme over de volle breedte.
Philip, dank voor je inspiratie en tot ziens!

LAMA TSONG KHAPA IN BEELD

door Marian van der Horst

Leven

Je Tsong Khapa werd geboren in 1357 in de Tsongka Vallei, gelegen in de provincie Amdo in Oost Tibet. De beroemde kadampa Lama Choje Dondrup Rinchen reisde een grote afstand vanuit zijn klooster naar de familie van de driejarige jongen om hen nederig te vragen of de jongen zijn leerling zou kunnen worden. De grote lama volgde hiermee het advies op van zijn persoonlijke gids, Lobsang Dragpa, een mysterieuze mahasiddhi, die de geboorte van dit bijzondere kind al had voorzien en die tevens had gevraagd het kind zijn eigen naam te geven. Lobsang Dragpa betekent 'eeuwig uitdijende geest van goedheid'. Het kind reisde af naar het klooster van de lama en groeide daar op. Al op zeer jeugdige leeftijd ontving hij de vijf basisgeloften en de boddhisattva-gelofte van de vierde Karmapa, waardoor hij verbinding kreeg met de Kagyu-lijn. Tot zijn zestiende studeerde en mediteerde de jongen zeer intensief, leerde hij de belangrijkste geschriften en kommentaren uit het hoofd reciteren en trainde zich in de mondelinge tradities van de Kadampa's. Hij ontving Annutara Yoga tantra initiaties en deed retraites.



In de mondelinge traditie van de Kadampa's wordt iedere lering van de Boeddha gezien als een krachtige praktische methode tot realisatie: de bestudering van sutras, filosofie en logica evenals de beoefeningen van tantrische visualisaties en yoga, hebben allemaal de functie ons bewustzijn te transformeren en te transmuteren. Iedere dimensie van het leven, of dit nu de ademhaling, de hartslag, de motivatie, het studeren, de meditatie, de eredienst, de dromen of het aanvegen van een vloer is, kan aangewend worden met het doel alle levende wezens te dienen. Dit werd het leidend motief in Tsong Khapa's leven.

Toen hij zestien jaar was, ging hij op pelgrimage langs de belangrijkste studiecentra in Centraal en Zuid Tibet. Hij ontving mondelinge overdracht van meer dan vijftig zeer geleerde en hoog gerealiseerde leraren uit verschillende scholen en overdrachtslijnen. Hij was niet gauw tevreden: oppervlakkig of gedeeltelijk begrip van de boeddhistische leringen waren voor hem onvoldoende. Hij concentreerde zich al snel op de Sutra's van Maitreya, leerde duizenden verzen uit het hoofd en bestudeerde diepzinnige commentaren. Hij bestudeerde alle filosofische en contemplatieve scholen en ontving in alle spirituele tradities initiaties. Ook bekwaamde hij zich in de Tibetaanse geneeskunde. De meest intensieve studie verrichtte hij tussen zijn 17e en 19e jaar.

Samen met vele andere monniken zong hij de Prajnaparamita Sutra van 8000 regels en ging dag en nacht in diepe meditatieve concentratie. Nu hij in een voortdurende staat van samadhi verbleef, richtte hij zich op de studie van de logica en reciteerde leringen van Dignaga en Dharmakirti. Hij was ook volleerd in het boeddhistisch debatteren. Het debat is een methode die werkt als een laserstraal. Tsong Khapa beschouwde het debatteren als een even krachtige methode als diverse vormen van meditatie; soms zelfs nog krachtiger. Hij volgde een intensieve meditatieretraite op Dharmakirti's voornaamste verhandeling en de belangrijkste commentaren daarop door Sakya Pandita. Hij kon bij het zien van Dharmakirti's 'Verhandeling op de juiste waarneming' totaal in extase raken en huilen van aandoening.

Op 22-jarige leeftijd was hij wijd en zijd bekend als uitzonderlijke beoefenaar en briljant leraar. Hij begon verhandelingen te schrijven zoals de 'Gouden rozenkrans', waarbij hij de literatuur van Boeddha Maitreya verhelderde. Hij richtte zijn aandacht nu op de werken van Nagarjuna over de Middenweg. Van de Kagyu Lama Pyannga Rinpoche ontving hij de volledige leringen die Milarepa had ontvangen van Marpa. Als bewijs dat er geen scheiding is tussen Nyingma, Sakya en Kagyu scholen werd aan diverse vooraanstaande Lama's geopenbaard dat Atisha, Tsong Khapa en Guru Padma Sambhava tot dezelfde geestesstroom behoren.

Op een dag ontving Tsong Khapa bezoek van de mahasiddhi Umapa en herkende hem als zijn tantrische leraar. Samen trokken ze zich terug in afgelegen retraite-grotten. Hij kon zich nu tot Manjushri wenden voor opheldering van diverse vraagstukken en Umapa kon het precieze antwoord van Manjushri overbrengen. Na enige tijd werd Lama Umapa door Manjushri verzocht naar Oost-Tibet te gaan. Twee jaar later ontmoette Tsong Khapa de mahasiddhi opnieuw en werd hij verder onderwezen in de kennis van de Absolute Realiteit, soms vanuit het sutra per-

spectief, soms vanuit het tantra perspectief en soms vanuit een combinatie van beide. Op deze manier leerde Tsong Khapa zijn vragen aan Manjushri steeds verfijnder stellen en Manjushri adviseerde hem met lesgeven te stoppen om niet te worden afgeleid. Op de leeftijd van 34 jaar trok hij zich terug uit zijn loopbaan van briljant leraar voor zorgvuldig uitgekozen leerlingen.



Op een zeker moment initieerde Manjushri Tsong Khapa, via Lama Umapa, in een bijzondere concentratie op sereniteit. Daarna zag Tsong Khapa fysiek en mentaal een stralende donkerblauwe cirkel met vijfkleurige lichtstralen. In het centrum een saffraankleurige Manjushri in volledige lotushouding die zijn mantra openbaarde. Tsong Khapa had de ervaring van het goddelijke lichaam, maar kon nog steeds niet op een directe manier Manjushri's stem horen. Lama Umapa fungeerde nog als vertaler, hij gaf tijdens initiaties van Manjushri instructies door aan Tsong Khapa. In de Jokang Tempel in Lhasa sprak Manjushri uiteindelijk direct tot Tsong Khapa en ontvouwde hem in detail de omvang van het boeddhisme, het gehele pad naar volledige verlichting. Tsong Khapa schreef deze kostbare instructies op en vroeg Manjushri regelmatig om raad. Hij verkreeg zodoende volledige toegang tot zowel sutra- als tantra-wijsheid, in constante conversatie en communicatie met Manjushri gedurende 24 uur per etmaal.

Tsong Khapa begon de grenzen te slechten tussen de conventionele aardse wereld en de tantrische Zuivere Landen. In de lente van 1398 droomde Tsong Khapa dat hij in het Zuivere Land Tushita was. Verschillende grote meesters waren in zijn droom aanwezig en hijzelf was gezeten temidden van de briljantste boeddhistische filosofen. Zij bespraken de meest subtiele onderwerpen van de Madhyamika filosofie. Toen Buddhapalita het hoofd van Tsong Khapa aanraakte met een sanskriet verhandeling, voelde Tsong Khapa stromen van zegeningen door zich heen gaan en ontwaakte uit zijn slaap. Hij sloeg Buddhapalita's commentaar op en en las: 'het is een sublieme rationele consequentie dat het conventionele ego niet identiek is aan de verschillende patronen van het bewustzijn, noch zijn ze verschillend van deze gewoontepatronen'. Zijn kijk op de natuur van de werkelijkheid veranderde op dat moment radicaal, zijn oriëntatie werd totaal gewijzigd. Lama Tsong Khapa was volledig verlicht.

Na grote hervormingen en vele andere grote daden verricht te hebben, ging hij in het jaar 1419 op 62-jarige leeftijd Tushita binnen. Een wonderbaarlijke boom ontsprong op de plaats waar zijn stoffelijk overschot werd begraven.

Afbeeldingen

Lama Tsong Khapa wordt vaak afgebeeld *als leraar* in monnikskleren met een gele spitse kap op zijn hoofd, symbool van zijn scherpe intellect. Zijn beide handen vormen de lerende mudra, waarbij duim en wijsvinger elkaar raken. Zijn beide handen houden een lotus vast die bloeit ter hoogte van zijn schouders. In de lotus bij zijn rechterschouder staat een vlammend zwaard, waarmee onwetendheid, de wortel van samsara wordt doorgesneden. In de lotus bij zijn linkerschouder ligt een boek, dat de prajnaparamita kan zijn maar ook een tantra of sutra tekst. Lama Tsong Khapa zit in de dubbele lotuszit, dat wil zeggen: met gekruiste benen en de voeten rustend op de bovenbenen. Zijn zetel is een lotus met daarop een zonne- en een maanschijf. De opengevouwen lotus symboliseert de onthechting aan samsara. De zonneschijf staat symbool voor opperste wijsheid en de maanschijf voor liefde en compassie.

Lama Tsong Khapa kan daarnaast worden weergegeven *in tantrische vorm.* Ook dan wordt hij afgebeeld als monnik met een gele spitse kap, in dubbele lotuszit op een zonne- en maankussen in een opengevouwen lotus. In zijn hart zit nu echter Boeddha Sakyamuni, en in diens hart weer Boeddha Vajradhara. Deze drie figuren vertegenwoordigen verlichte lichaam, spraak en geest, maar ook de drie juwelen: Boeddha, Dharma en Sangha, en de drie realiteitsnivos: nirmanakaya, samboghakaya en dharmakaya.

De handmudras verschillen hier van de vorige afbeelding. Zijn linkerhand ligt in zijn schoot als symbool van meditatief evenwicht. In deze hand draagt hij een bedelnap met nektars: medicinale nektar die ziekten geneest, levensnektar die de dood bestrijdt, en wijsheidsnektar die geestelijke verstoringen verwijdert. Zijn rechterhand is in de mudra van onderricht, en in beide handen houdt hij een lotus die op schouderhoogte bloeit en waarop links een boek ligt en rechts een vlammend zwaard staat.

In de *visioenen* van zijn belangrijkste leerling Khedrub Je is Lama Tsong Khapa als volgt te zien:

- als monnik op de rug van een witte olifant, de stabiele kracht van effectieve meditatie symboliserend;
- als een jeugdige 16-jarige monnik op een door goden en godinnen gedragen troon;
- als bodhisattva Manjushri op een witte, dansende sneeuwleeuw. Manjushri vertegenwoordigt de wijsheid van alle verlichte wezens, hun door meditatie verkregen inzicht in de ware aard der verschijnselen; de witte kleur van de leeuw staat voor de natuurlijke zuiverheid van de diepste werkelijkheid van verschijnselen; het dansen van de leeuw geeft bevrijding door wijsheid aan;
- als een mahasiddhi rijdend op een tijger; een mahasiddhi is een leek, een yogi die in het geheim tantrische beoefeningen doet en hooggerealiseerd is; ze zien er vaak wild uit en lijken een toornig karakter te hebben; de tijger symboliseert de energie en stoutmoedigheid van een verlichte geest en van het tantrische pad. ■

JEWEL HEART AKTIVITEITEN

bijlage nieuwsbrief november 1996

Meditatiedag – 8 December

Zondag 8 december a.s. van 10 tot 16 uur is er op het centrum een DAG AANDACHTSMEDITATIE.
De hele dag zal in het teken staan van het ontwikkelen van aandacht; niet alleen een aantal sessies aandachtsmeditatie, maar ook aandachtig eten, koffie zetten, afwassen en naar de WC gaan. De dag wordt begeleid door Noud de Haas. Hij geeft al een aantal jaren meditatielessen, geïnspireerd door de Vietnamese monnik en meditatieleraar Thich Nhât Hanh.
Deelname is mogelijk voor alle JH-leden, cursisten en lezers van de Nieuwsbrief. Iedereen wordt gevraagd een eigen lunch mee te brengen. Wie enkel de middagsessie mee kan doen wordt verzocht kort voor half twee te arriveren.
Kosten: geen; donatie mag.

Het hart van meditatie

Het doel van meditatie is de natuur van de geest, die is als de hemel, in ons op te wekken en ons te laten zien wat wij werkelijk zijn: onveranderlijk zuiver gewaarzijn, dat aan het geheel van leven en dood ten grondslag ligt.
In de rust en stilte van meditatie vangen wij een glimp op van die diepe innerlijke natuur. We keren terug naar wat we al zo lang uit het oog verloren hebben in de drukte van de bezigheden en afleidingen van onze geest. Is het niet opmerkelijk dat onze geest niet langer dan een paar ogenblikken stil kan blijven zonder naar afleiding te zoeken; hij is zo rusteloos en verstrooid, dat ik soms denk dat het leven in een stad in de moderne wereld erg lijkt op de toestand waarin de gekwelde wezens in de tussenstaat na de dood verkeren, een staat waarin - zo zegt men - het bewustzijn geplaagd wordt door tergende rusteloosheid.
Onze geest is zo versnipperd; we weten niet wie we werkelijk zijn, of met welke aspecten van onszelf we ons moeten vereenzelvigen of waarin we moeten geloven. Zoveel tegenstrijdige stemmen, bevelen en gevoelens vechten om de macht over ons innerlijke leven dat we versnipperd raken en verstrooid naar alle kanten, en er niemand thuis is.
Meditatie is de geest thuisbrengen.

Sogyal Rinpoche

In the beginners mind there are many possibilities, in the expert's mind there are few.

When you meditate, sit with the dignity of a king or queen;
when you move through your day, remain centered in this dignity.

There is only one time when it is essential to awaken. That time is now.

Things to do today: Exhale, inhale, exhale. Ahhh.

Buddha's little instruction book

Dit moment. . . een wonder

Het is een groot voorrecht om in deze drukke maatschappij af en toe met je aandacht naar je adem terug te kunnen gaan. Op elk moment van de dag kun je je op je ademhaling richten, waar
je ook bent en wat je ook doet; niet alleen wanneer je in de meditatieruimte zit maar ook als je thuis of op kantoor aan het werk bent of als je in de auto of de bus zit.
Er zijn allerlei oefeningen die je kunnen helpen om met je aandacht bij je adem te blijven. Behalve 'in' en 'uit' kun je tijdens het in- en uitademen ook het volgende tegen jezelf zeggen:

Ik adem in en kom tot rust.
Ik adem uit en glimlach.
Thuisgekomen in het nu
wordt dit moment een wonder!

'Ik adem in en kom tot rust'. Wanneer je deze zin in jezelf zegt, heeft dat hetzelfde effect als het drinken van een glas ijskoude limonade op een warme dag: je kunt de koelte door je lichaam voelen trekken. Als ik inadem en die zin zeg kan ik gewoon voelen hoe mijn adem mijn lichaam en mijn *geest tot rust brengt.*
'Ik adem uit en glimlach.' Je weet dat honderden spiertjes in je gezicht zich ontspannen als je glimlacht. Glimlachen is een teken dat je meester bent over jezelf.
'Thuisgekomen in het nu'. Terwijl ik hier zit denk ik niet aan andere dingen. Ik zit hier en ik ben me volledig bewust van waar ik ben.
'Wordt dit moment een wonder!' Het is een groot genoegen om rustig en ontspannen te zitten en terug te gaan naar onze ademhaling, onze glimlach, onze ware aard. Onze afspraak met het leven vindt nu plaats. Als we nu op dit moment geen vrede en vreugde ervaren, wanneer dan wel? Morgen of overmorgen?
Terwijl we met onze aandacht onze ademhaling volgen, kunnen we ook alleen *Rust, Glimlach, Nu, Wonder* zeggen.
Deze oefening is niet alleen voor beginners. Zelfs diegenen onder ons die al veertig of vijftig jaar met meditatie en bewust ademen bezig zijn blijven dit soort oefeningen doen omdat ze zo belangrijk en eenvoudig zijn. *Thich Nhat Hanh*

Winterretreat met Gelek Rinpoche

27 dec. 1996 t/m 5 jan. 1997 – Jewel Heart USA

Terwijl bij de zomerretreat algemene toegankelijkheid voorop staat en die dus wat luchtiger en ontspannender van karakter is, is de winterretreat meer specifiek toegespitst op de vajrayana mandala en behelst meer intensief onderricht en bezinning. Na in 1994 en 1995 les te hebben gegeven over de *Lama Chöpa guru yoga*, gaat Rinpoche deze keer verder met *Mahamudra* en de praktijk van *Cittamani Tara*, ook een guru-yoga. In tegenstelling tot andere jaren duurt de retreat dit keer 10 dagen. De retreat wordt gehouden in een natuurgebied, een prachtig [sneeuwrijk] bos. Wie belangstelling heeft reppe zich. Nadere inlichtingen bij Marianne Soeters (0485.516709) of rechtstreeks bij het Jewel Heart secretariaat in de VS (tel. 00.1.313.434.4411.)

Wintercursus met Tarab Tulku

22 dec. 1996 t/m 1 jan. 1997 – Nepal

Tarab Tulku geeft deze cursus in Kathmandu. Hij was enkele malen in Nijmegen, o.a. afgelopen juni, en is zeer deskundig in het samengaan van boeddhisme en transpersoonlijke psychologie. Aanbevolen dus voor onze Westerse oren alsmede therapeutisch geïnteresseerden.

Tarab Tulku zal ongeveer 2 uur per dag les/meditatie geven. Daarnaast zal hij iets van de cultuur laten zien door bezoeken aan markante kloosters, tempels en meditatieplaatsen te begeleiden. Het programma omvat ook vieringen en vrije tijd. Voor meer informatie zie prikbord Jewel Heart Centrum of bel Marianne Soeters (0485.516709).

Voorjaarsbezoek Gelek Rinpoche

1 t/m 11 mei 1997 – Nijmegen

PROGRAMMA:

vrijdag 2 mei: lezing in de Stevenskerk als inleiding op en smaakmaker voor de hele week.

zaterdag 3 t/m maandag 5 mei: drie daagse workshop met lestijden van 10-12 en 14-17u. Geschikt voor ieder, al of niet bekend met boeddhisme. Plaats: de Refter, Ubbergen.

woensdag 7 t/m Zondag 11 mei: intensieve [drie- tot] vijfdaagse, bedoeld als onderricht voor en begeleiding van de gehele Jewel Heart mandala, zowel 'beginners' als 'oud-strijders'. Plaats: Jewel Heart centrum.

Over de onderwerpen vindt nog overleg met Rinpoche plaats. Nadere bijzonderheden in de volgende nieuwsbrief, maart 1996. Een folder komt uit rond februari. Te verkrijgen bij het secretariaat!

Doorgaande studie- en meditatiegroepen

Globaal loopt alles door zoals het eerste halfjaar.

Vajrayana groep *Let op!* Deze gaat van de eerste zaterdag van de maand in principe naar de tweede zaterdag van de maand. De data tot de zomervakantie zijn: **11 jan., 8 febr., 8 maart, 12 april, 14 juni.**

Puja: *Let op!* Deze gaat in verband met het voorgaande vanaf februari van de derde naar de **vierde zondag** van de maand 11-13 u. [inl. 024.3785841].

Uitleg *Ganden Lha Gyema*

In het weekend van **25 en 26 januari** wordt de de Jewel Heart mandala, met name alle lamrimmers, de gelegenheid geboden onder begeleiding de praktijk van de *Ganden Lha Gyema* eens goed onder de loep te nemen. Guru-yoga is de ruggegraat van je beoefening, zegt Gelek Rinpoche met regelmaat. Maak er gebruik van. Inlichtingen en opgave bij Len Kosse, die dit weekend leidt [tel. 024.622.2208].

Voor uw agenda

8 dec. Meditatiedag (zie ommezijde van deze pagina)
15 dec. Viering Tsong Khapa dag 11u. puja.
21 dec. t/m 5 jan. kerstvakantie
6 jan. eerste maandag lamrim na de kerst
7 jan. eerste dinsdag lamrim na de kerst
8 jan. eerste woensdag inscholing na de kerst
8 jan. eerste meditatie cursusavond na de kerst
9 jan. eerste donderdag inscholing na de kerst
10 jan. eerste open meditatie-avond na de kerst
11 jan. eerste vajrayana en werkgroep na de kerst
15 jan. sterfdag Hélène van Hoorn
eerste thangka tekenavond na de kerst
19 jan. eerste puja-viering na de kerst
25-26 jan. weekend Ganden Lha Gyema.
1-11 mei bezoek Gelek Rinpoche

De volgende nieuwsbrief

verschijnt in maart 1996.
Copy inleveren graag voor 15 febr.

M.u.v. lezing en workshop van Gelek Rinpoche vinden alle Jewel Heart aktiviteiten plaats in het

JEWEL HEART CENTRUM
Dommer van Poldersveldtweg 27a, 1e etage
Nijmegen
Buslijn 2 (halte Badhuis) of 6 (halte Mesdagstraat)

TARAB TULKU OVER KARMA

Tarab Tulku is een vriend en studiegenoot van Gelek Rinpoche en woont momenteel in Denemarken. In oktober 1993 bezocht hij voor de eerste keer Jewel Heart Nijmegen. Na een weekend vol inspirerende lessen over bodhicitta, gaf hij als toegift uitleg over de lamrim. Zijn benadering van karma was opvallend fris en is daarom vertaald in deze Nieuwsbrief *opgenomen.*



Karma heeft te maken met oorzaak en gevolg. Heel gebruikelijk in de traditionele tibetaans boeddhistische manier van lesgeven is het voorbeeld dat als je iemand slaat, je zelf zult worden geslagen in een volgend leven. Dat is een bepaalde manier van spreken, die in Tibet wel kan. [Tarab Tulku lacht]

Alles functioneert volgens de regels van oorzaak en gevolg. Daar is de moderne wetenschap het geloof ik ook mee eens. Wanneer deze dualistische natuur eenmaal is begonnen, zijn er bepaalde natuurwetten: als iets zus gebeurt, zal het zo worden; als het niet zus gebeurt, zal het niet zo worden. Dat is gewoon een natuurwet. Binnen de dualistische realiteit werkt zo'n wet; wanneer je het dualisme overstijgt, veranderen de oorzaak-en-gevolg wetten. Enige jaren geleden sprak ik met de natuurkundige Fritjof Capra, de schrijver van 'The Tao of Physics'. Hij vertelde dat wanneer je in de westerse wetenschap verder gaat dan atomaire deeltjes, je geen regels vindt. De normale regels zijn niet van toepassing, je kunt ze niet gebruiken. In het boeddhisme is een vergelijkbaar idee. Er wordt gezegd dat waar je voorbij samsara of het dualistische bestaan gaat, in nirvana of boeddhaschap, dat het karmische systeem daar niet is, de normale karmische oorzaak-en-gevolg regels zijn daar niet. Omdat we deze natuurwet hebben, brengen bepaalde oorzaken bepaalde resultaten. Het karmische systeem kun je op twee manieren bekijken en verklaren:

1. karma als energie, die kan worden herleid tot het evolutie-nivo van ons bestaan;
2. karma als ons psychologisch nivo.

1. Karma als energie, op evolutie-nivo. Alle bestaan heeft een soort energie om te bestaan in een vorm. Natuurlijk is het beginnivo daarvan niet bewust, het is meer een energie-nivo. In de huidige tijd hebben wij mensen een bewust nivo; planten en bomen hebben geen bewust nivo, maar ze hebben wel een manier om te bestaan, die energie. In de afbeelding van het *Wiel van bestaan* zie je drie symbolen in het midden: een varken, een slang en een haan. Het varken symboliseert de *marigpa*. *Ma* is de ontkenning, *rigpa* betekent zien, ervaren, bewust zijn. Dus marigpa is niet-zien, niet-ervaren, niet-bewust-zijn. Dat betekent: er is een basisnatuur van de leegte van alles, waar je niet aan kunt vasthouden. Omdat we dat niet zien, willen we aan onszelf vastgrijpen, willen we bestaan, een individu zijn. Dualisme, dat is het begin. Je hebt dat op een bewust nivo of op een [niet bewust] energie-nivo: willen bestaan.

Nu ben je er dus, je wilt bestaan. Vandaaruit begint het scheiden in twee delen: jijzelf en anderen. Onder de anderen krijg je weer twee delen: degenen die gunstig voor je zijn en degenen die ongunstig voor je zijn. Je wilt bestaan, dus heb je oorzaken voor bestaan nodig, en daarom heb je een voorkeur voor de dingen die je helpen. Het andere deel is verstoring van je bestaan, het zijn ongunstige onderdelen en die wijs je af. Dat zijn de twee symbolen haan en slang.

Normaal wordt marigpa als onwetendheid vertaald, maar dat is niet juist. Het klinkt alsof je dom bent en dat klinkt gek. Het geeft geen idee van wat het vanaf het begin is. De andere twee worden vertaald als haat en verlangen, en dat is in zekere zin ook niet juist. Deze haat is in de evolutie geen haat, maar afstoting. En verlangen is in de evolutie aantrekking, willen pakken. Zo gesteld zijn zij de wortel van ons dualistische bestaan, de wortel van samsara. Haat en verlangen zijn te sterke woorden hier. Je hebt niet voortdurend sterke haat en je hebt ook niet voortdurend sterk verlangen. Dat is niet de wortel van samsara, dat komt pas veel later.

En nu karma. Karma betekent actie, handelen. Wanneer je dat eerste hebt, marigpa, dan zie je wat gunstig is [affiniteit] en wat ongunstig is [niet-affiniteit] voor je bestaan. Op basis hiervan ben je gedwongen je handelen, krijgen en wegduwen. Daar begint karma. Wanneer je dit allemaal doet binnen het karmisch systeem, dan komen de resultaten en ga je alsmaar door en door. Dat is de evolutionaire manier van door het karmisch systeem gaan.

2. Karma op psychologisch nivo. Eigenlijk lijkt het een beetje op wat we hiervoor hebben besproken. Omdat we een bewust nivo hebben, willen we overleven, willen we bestaan. Overeenkomstig onze psychologische condities 'scheppen' we gunstig en ongunstig en we handelen daarmee in overeenstemming. Vanuit die handeling kun je psychologisch verlangen ontwikkelen, of woede, of liefde, of jaloezie, je kunt van alles krijgen. Al deze mentale handelingen maken indrukken op je onderbewuste nivo. Deze indrukken blijven daar en wanneer op een zeker moment de condities rijp zijn, komen ze weer naar boven. Bijvoorbeeld: mensen met mentale problemen hebben voorheen indrukken opgedaan. De moeilijke mentale of psychologische ervaring blijft op het onderbewuste nivo, is van onderbewuste aard, maar het beïnvloedt ons de hele tijd. Je handelt in overeenstemming met je psychologisch functioneren, je doet iets en als resultaat komt het bij je terug op de manier waarop je hebt gehandeld. Dus zelfs als we het niet over vroegere en toekomstige levens hebben, draait karma in ons huidige leven alsmaar rond, psychologisch.

Nu van de boeddhistische kant. We hebben vele, vele mentale ervaringen. Sommige daarvan hoeven we niet aan te leren, we hebben ze al vanaf het begin. Dieren hebben ze, mensen hebben ze, iedereen heeft ze. Van die mentale ervaringen dragen we een indruk met ons mee, die er tevoren al was: je bent ermee geboren. En dat niet alleen. Wanneer we in dit leven een psychologische indruk maken, zou die naar een volgend leven kunnen doorgaan. Het gaat verder. Natuurlijk is het bewuste bewustzijn verdwenen wanneer je sterft -ik weet niet of het onderbewuste doorgaat of niet- maar er is een soort onbewuste natuur die doorgaat. Deze onbewuste natuur draagt alle indrukken en deze indrukken zullen naar boven komen wanneer de condities daarvoor rijp zijn in het volgende leven. Daarom is het mogelijk dat de oorzaken van wat we in dit leven ervaren, indrukken zijn uit een vorig leven. Het zou kunnen.

vertaling: Marion Wierda

GEDICHT

Wiek Linders

bomen en struiken
ze schieten voorbij
akkers en velden
en af en toe een wei

vader aan het stuur
en ikke er naast
vader is 80
maar we hebben
geen haast

we nemen een pauze
op een terras
en drinken een biertje
uit een heel mooi glas

bomen en struiken
ze schieten voorbij
vader is 80
en ik de 40 voorbij

de mais staat al prachtig
en kijk eens die kas
hoe golvend het koren
en hoe groen het gras

we zitten aan tafel
en heffen het glas
en ik wou
ja, ik wou
dat ik vader was



BOEDDHAS IN DE OEKRAINE

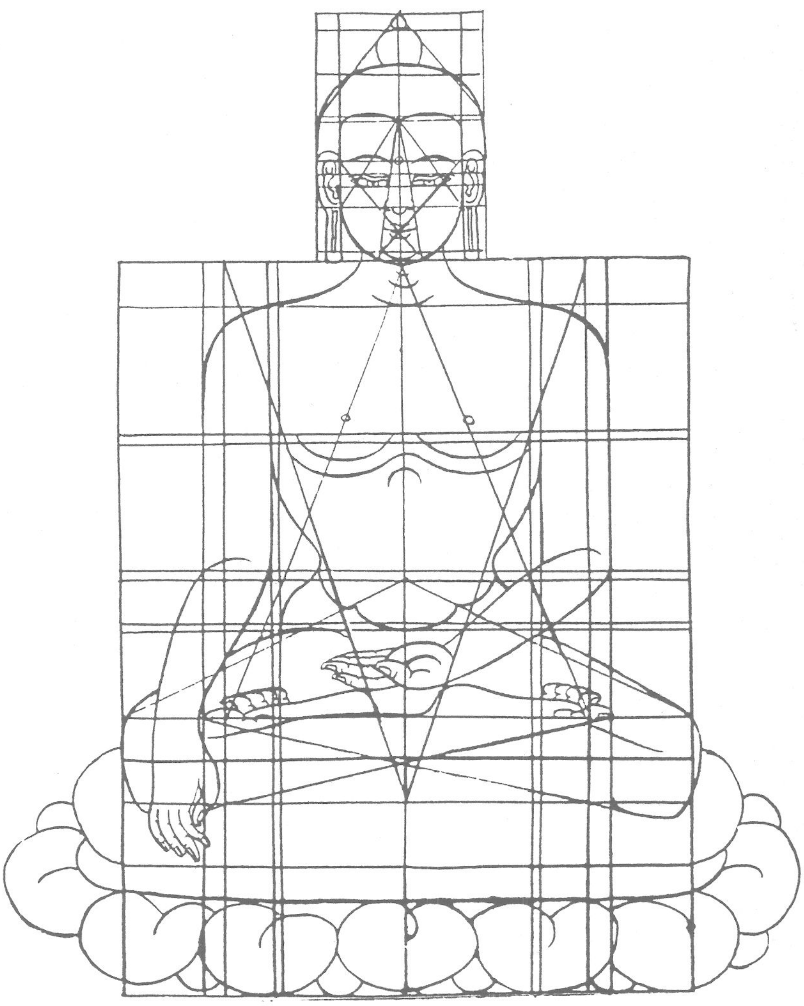
verslag van een thangkacursus door Marian van der Horst

Sinds vijf jaar is de Oekraine afgescheiden van Rusland en voor de oekrainers heeft die afscheiding grote gevolgen. Er zijn vele veranderingen gaande, onder meer een wijziging van het monetaire stelsel. Toen Corry Hoogen en ik (= Marian van der Horst; red.) er deze zomer waren, moest het oude geld - dat net als in Italië veel nullen kende - worden geruild tegen meer handelbare bankbiljetten en muntgeld. Mede daardoor was het voor de oekrainers erg moeilijk een thangkacursus te organiseren. Velen wisten vantevoren niet of ze wel naar de cursus konden komen en of dat ze het wel konden betalen. Desondanks ging ik naar de Oekraine om voor de tweede keer les te geven in het tekenen en schilderen van boeddhas.

Men verwachtte ongeveer 20 mensen uit verschillende delen van de voormalige Sovjet-Unie.

Ik vloog eerst rechtstreeks naar de stad Lvov, het vroegere Lemberg. Vandaar was het nog zeven uur met de trein naar Uzgorod, dat helemaal in het zuidwesten van de Oekraine ligt op een veellandenpunt (Polen, Tsjecho-Slowakije, Hongarije, Roemenië en Oekraine). In Uzgorod werden we opgewacht door boeddhistische vrienden die ons naar hun centrum brachten in een particulier woonhuis in een buitenwijk. Het is daar heel gewoon dat men een deel van zijn of haar woonhuis afstaat voor zo'n doel. En ook dat er soms veel mensen verblijven in de gompa voor gezamenlijke meditaties of onderricht.

Na nog een half uur reizen waren we bij onze eindbestemming in het berggebied de Karpaten: een vakantieoord waar op dat moment ook zo'n honderd kinderen uit Tsjernobyl logeerden. Prachtig mooi weer! Prachtig uitzicht!

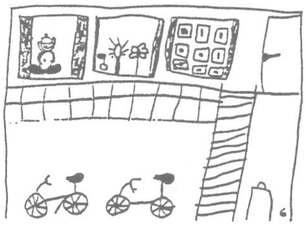


En uiteindelijk toch nog 24 leerlingen! We richtten ons lokaal in op een knooppunt van gangen en maakten van een slaapzaal een meditatieruimte.

Mijn oost-europese leerlingen blijken iedere keer weer zeer gemotiveerd, geïnteresseerd en begaafd te zijn. En ook erg solidair met elkaar, want degenen die geen 12 dollar per dag konden betalen voor huisvesting, eten en cursusgeld (vergoeding van mijn reis en verblijfkosten), werden door anderen financieel geholpen. Dat moet een grote opoffering zijn omdat men zelf krap zit. Men ging ook lagere prijzen bedingen bij de kampdirectie omdat we minder vlees aten en er werden paddestoelen en raapappeltjes verzameld in het bos.

Na een ontbijt van onder andere graan-water-pap begonnen we de lesdag om tien uur in de meditatieruimte. We deden concentratie-meditatie en een meditatie op diverse onderdelen van de lamrim. Daarna werd over symboliek en iconografie gesproken en daar kun je het natuurlijk vele uren over hebben. Bij het tekenen en schilderen werd iedere leerling individueel begeleid. De gevorderde studenten tekenden dit jaar de drie boeddhas van het lange leven: Amitayus, witte Tara en Usnisha-Vijaya. De beginners starten altijd met het hoofd van Boeddha Sakyamuni. Na tien dagen kan iedereen mannelijke en vrouwelijke boeddhas tekenen met lotus, attributen en specifieke mudras (houding van armen, handen en benen).

Ik hoop, als docente, dat alle energie die zowel leerlingen als organisatoren (o.a. Corry en Natasja) in deze cursus hebben gestoken, hen zal helpen in hun bestaan en dat we elkaar zullen weerzien wanneer de omstandigheden het toelaten. Badoesjam gadoe?



In het boeddhahuisje

DE STEENHOUWER - verhaal

Er was eens een steenhouwer die zijn vak verstond als geen ander. Hij was vlijtig en handig en had overal een goede reputatie. Zo kwam het dat een rijk man over hem hoorde en hem een karweitje liet opknappen. Het was de eerste keer dat de steenhouwer een zo groot en prachtig huis betrad en kon zien welk een heerlijk leven een rijkaard kon leiden.
'Op donzen matrassen slapen en je de heerlijkste kostjes in je mond te laten duwen, dat zou mij ook wel lijken,' dacht de steenhouwer ontevreden. 'Zo'n rijke vent heeft toch maar een heerlijk leventje. Maar ik moet de hele dag zwoegen. Het werken hangt mij al lang de keel uit. Maar ik stop er mee en ik neem geen enkele opdracht meer aan. Ik zal er eens over nadenken op welke wijze ik zo snel mogelijk rijk kan worden'.
Onze goede steenhouwer hield op met werken, ging op zijn luie achterste liggen, keek naar de zoldering en dacht na en nog eens na maar er kwam geen enkel goed idee in zijn hoofd op.

Dat kwam een fee in de omgeving ter ore en zij besloot hem te helpen.
'Hij zal zijn zin krijgen', zei ze. 'Wanneer hij zó naar rijkdom verlangt, zal hij die hebben ook.'
'Nou en wat dan nog!', dacht de steenhouwer toen hij zich plotseling door alle mogelijke luxe omgeven zag. Het verraste hem niet in het minst. Hij voelde zich meteen thuis in het paleis en luierde de hele dag verder. Maar toen gebeurde het dat een keizerlijke gezant de stad bezocht. Dat gaf me een opwinding! Overal dreunden de trommels. Iedereen liep naar buiten en boog diep voor de eerbiedwaardige heer; alleen de steenhouwer dacht er niet aan zich van zijn rustbed te verheffen. Hij had zojuist een heel lekker hapje besteld en meende dat iemand die zó rijk was, zich niet met iets dergelijks hoefde in te laten. De hoogwaardigheidsbekleder echter dacht daar anders over. Onze geachte steenhouwer moest driehonderd zilverlingen betalen en hij kreeg er nog driehonderd stokslagen bij.
Toen de gerechtsdienaren de steenhouwer weer losmaakten, klaagde deze bij zichzelf: 'Zo'n hoogwaardigheidsbekleder heeft het toch maar het allerbeste.' En hij dacht erover na op welke manier hij ook zo'n hoge ambtenaar zou kunnen worden.

Toen de fee merkte wat een verdriet hij had, kreeg zij medelijden met hem en op een goede morgen ontwaakte de steenhouwer als een machtige hoogwaardigheidsbekleder. Dat was nog eens iets anders! De steenhouwer behoefde niet eens te leren wat zo'n heerschap zich allemaal kan permitteren, hij kon meteen al bijzonder goed schreeuwen en vloeken en andere mensen beledigen. Maar die deden of hun neus bloedde en fluisterden achter zijn rug om: 'Zo eentje hadden wij nog nèt nodig. Zeg nu zelf, buurman, die man heeft toch alleen maar zaagsel in zijn hoofd!' De steenhouwer was intussen zeer tevreden met zijn lot en schepte er veel behagen in steeds nieuwe grapjes uit de denken.
Zo trok hij bijvoorbeeld op een keer met zijn gevolg naar de bergen in de buurt. Daar troffen zij een schare jonge meisjes aan.
'Vrienden, daar kunnen wij plezier mee beleven!' riep de steenhouwer. 'Haast je en laat er geen enkele ontsnappen.' En het ene meisje na het andere werd door hen gevangen. De boeren die in de omgeving aan het werk waren, hoorden de meisjes schreeuwen en vielen van alle kanten op de ongenode gasten aan. Zij sloegen er volgens de regels van de kunst op los en het meest kreeg de steenhouwer op zijn huid, omdat hij de aanvoerder van de troep was.
Vanaf dat moment mopperde de steenhouwer weer over zijn lot. Wat heb ik eraan dat de mensen voor mij buiten, terwijl de eerste de beste boer achter die berg daar mij een pak slaag kan geven', zei hij bitter. 'Zo'n eenvoudige boer heeft het toch maar het beste. Als hem iets niet bevalt, grijpt hij naar een knuppel, zelfs wanneer twintig dienaren mij in een draagstoel vervoeren.'

En omdat de fee werkelijk zeer goedhartig was, vervulde zij ook deze wens voor hem. In plaats van in het paleis op zijn luie achterste te liggen, werkte de steenhouwer nu van 's morgens vroeg tot 's avonds laat in het zweet zijns aanschijns op het veld en voelde zich daar goed bij.
Maar op een dag brandde de zon zò onbarmhartig aan de hemel dat mens en dier in de schaduw hun toevlucht zochten. De vogels zwegen in het bladerdak. De buffels stonden tot aan hun neus in het water en verroerden zich niet. Er heerste zó'n hitte dat men lopen noch ademen kon. Alleen de mensen in de

bergen werkten als gewoonlijk, omdat zij uit hard hout gesneden zijn. De steenhouwer knipperde met zijn ogen tegen de gloeiende lucht, wiste het zweet van zijn voorhoofd en dacht: 'De zon heeft het toch maar het beste, kon ik de zon maar zijn!'
'Waarom ook niet', dacht de goede fee. 'Laat hij het rustig proberen, als hij er zo naar verlangt.'
En zij veranderde hem in de zon en hing hem hoog aan de hemel. De steenhouwer was overgelukkig. Hij steeg de hemel op en af, straalde en brandde, naar gelang het hem inviel, en niemand ter wereld kon hem iets doen.
Toen kwam er aan de horizon een wolkje in zicht. De steenhouwer schonk er eerst geen aandacht aan, maar de wolk werd groter en groter en steeds donkerder, totdat de steenhouwer eindelijk onrustig werd. 'Wat maakt die zich dik, hoe moet ik daar doorheen schijnen?' Nee, hij kon er werkelijk niet doorheen schijnen. Zolang de wolk aan de hemel bleef staan, en dat duurde een paar dagen, leek het of er geen zon meer bestond. Dat gaf de steenhouwer geen plezier meer. 'Waarom ben ik de zon', morde hij, 'als ik niet schijnen kan, zoals ik wil? Ja, een wolk te zijn, dat is heel wat anders!'

'Asjeblieft', zei de fee, 'net zoals je wilt.' En zij maakte van hem een grote, zwarte wolk.
De steenhouwer was in zijn sas. Hij maakte zich zo dik dat hij de zon bedekte en het gaf hem veel plezier als de mensen met een zorgelijk gezicht naar boven keken. voor een tijdje hield hij het op dezelfde plaats uit, maar daarna wilde hij wat reizen en trekken. Hij joeg over de hemel, nu eens hierheen en dan daarheen, en had veel plezier. Toen kwam de wind ergens vandaan en stootte hem aan op het moment dat hij juist een tukje wilde doen.
'Ben je helemaal gek', siste de steenhouwer. 'Kun je niet ergens ander blazen?'
'Ik kan wel, maar ik wil niet', lachte de wind. 'Ik heb nu juist zin om met je te spelen.'
'Maar ik niet.' De steenhouwer trok zo'n donker gezicht, dat de mensen beneden op aarde dachten dat er direct een paar bliksemstralen zouden volgen.
'Hou alsjeblieft op!' riep hij. Maar de wind blies nog sterker. Hij joeg de wolk naar links en naar rechts, en dan weer in een kring in het rond. 'Dat is toch wel het einde!' vloekte de steenhouwer. 'Wat heb je er tenslotte aan een wolk te zijn, als de wind maar met je kan doen wat hij wil. Ik zou liever een fatsoenlijke wind willen zijn.'
'Als dat zo is, dan moet het maar', zei de fee en op hetzelfde ogenblik stormde de steenhouwer tevreden door de lucht, kroop in elke spleet, dreef takken en loof voor zich uit, knakte en knikte wat er te knakken en te knikken viel, en lachte zachtjes of heel hard, zodat de bloemen er van beefden. En onderwijl dacht hij bij zichzelf: 'Sinds mijn jeugd heb ik mij nooit meer zo heerlijk uitgeleefd.' En hij tolde verder in het rond, totdat hij met zijn hoofd tegen een rotsblok stootte.
De steenhouwer viel tegen het rotsblok uit: 'Je weet zeker niet hoe het hoort? Zelfs de hoogste denneboom buigt voor mij. Maak dat je wegkomt!'
'Ik denk er niet aan' antwoordde het rotsblok koppig en ging geen centimeter van zijn plaats.
'Dat zullen wij eens zien', grijnsde de steenhouwer en wilde zijn tegenstander omver stoten. Het rotsblok bleef staan waar het stond.
'Dat was nog niets, nu zal ik het je eens goed laten zien!' riep de steenhouwer en rende met al zijn kracht tegen het rotsblok op. Maar deze verroerde zich nog steeds niet. 'Ach waarom ben ik geen rotsblok!, klaagde de steenhouwer. 'Daar kan zelfs de storm niet eens tegenop.'

'Het kan geen kwaad, als wij het eens proberen', meende de fee. En de steenhouwer werd een mooi, groot rotsblok boven op een berg.
Nu kon hij tevreden zijn. Wind en wolken ten spijt lag hij vast op zijn plaats, van waaruit hij het land tot in de verre omtrek kon overzien. 'Dat is het beste wat ik tot nu toe geprobeerd heb. Nu kan niemand mij meer wat doen.'
Terwijl hij zo tevreden op zijn berg lag, hoorde hij op een dag stemmen van mensen. 'Wie zou dat zijn', vroeg hij zich af. 'Zou hier werkelijk iemand naar boven willen klimmen?'
Er kwamen vier steenhouwersgezellen uit het bos en kommen de berg op. 'Kijk eens, dat is een mooie steen', riep de eerste, 'Juist wat wij zoeken.' 'Jawel, maar hoe kunnen wij die naar het dal vervoeren?' vroeg de tweede en bekeek het rotsblok van alle kanten. 'Wij moeten het ter plaatse bewerken en dan weghalen.' 'Laten wij dan gereedschap gaan halen', meende de derde en zij gingen er vandoor.
Het vooruitzicht om met hamer en beitel bewerkt en uit de rots te worden uitgehakt, lokte de steenhouwer helemaal niet aan. 'Ach, waarom ben ik niet bij mijn handwerk gebleven?' jammerde hij. 'Er bestaat toch niets beters op de wereld dan een goede steenhouwer te zijn.' Toen de fee dit hoorde, zei zij: 'Als je wilt maak ik weer een steenhouwer van je. Maar ik kan je nog maar één keer veranderen; denk er dus goed over na.' 'Ik wil geen steen meer zijn', zei de steenhouwer vastbesloten. 'Laat mij weer mijn oude handwerk uitoefenen.'
En zo hielp de goede fee hem voor de laatste keer. Maar de steenhouwer die nu aan zijn lichaam ondervonden had, dat elke medaille zijn keerzijde heeft, lonkte niet meer naar het leven van anderen, maar ging met lust en vlijt aan zijn werk. Na enige tijd bracht hij het door zijn eigen arbeid tot rijkdom en aanzien en leefde nog vele jaren gelukkig en tevreden.

uit: *Tibetaanse sprookjes*

BESTUUR EN ADMINISTRATIE

Er zijn wat wijzigingen op komst in bestuur en administratie. Daarover in de volgende nieuwsbrief meer. Wat voor u nu reeds belangrijk is, is dat vanaf nu het **postadres** is:

Jewel Heart,
Dommer van Poldersveldtweg 27a,
6521 NC NIJMEGEN.

Het **telefoonnummer** blijft voorlopig nog hetzelfde: Len Kosse, Overasselt: 024.622.2208.

Redactie: Hanneke Jacobs, Karin Wilbrink, Marion Wierda,
Vormgeving: Piet Soeters. Oplage: 200
De Nieuwsbrief verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dommer van Poldersveldtweg 27a, 6521 NC Nijmegen.
Inlichtingen: ☎024.622.2208. Postbank 5182484
Abonnement: *f* 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART
Dommer v. Poldersvedltweg 27a,
6521 NC NIJMEGEN